Rok I. № 2.

HIGJENA CIAŁA



NACZELNY REDAKTOR: PROF. DR. ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKA I RYSUNKI W TEKŚCIE F. M. WYGRZYWALSKIEGO
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA" we Lwowie ulica Leona Sapiehy l. 9. — Telefon 34—17
Prenumerata kwartalna wynosi: Zł 4·50 — półroczna Zł 9 — roczna 17 Zł. — Konto P. K. O. 153·077.



PROF. DR. ZDZISŁAW STEUSING.

Duchowe i fizyczne zdrowie

jako warunek samodzielnego bytu narodowego.

Naród polski osiadły na pięknej swej ziemi od Karpat po Morze Bałtyckie — na ziemi, która obfituje niemal we wszystko, co narodowi do samodzielnego bytu jest potrzebne i konieczne — posiada jednak pod względem politycznym położenie bardzo niekorzystne. Wciśnięty jak klin pomiędzy dwa potężne narody, jeden potężny swą olbrzymią i niewyczerpaną masą, drugi swą doskonałą organizacją i wielką pracowitością, a każdy z osobna przerastający go znacznie liczebnością, musi naród polski pilnie czuwać, aby go powtórnie nie zgnieciono!

Zmartwychwstaliśmy do samodzielnego bytu narodowego przedewszystkiem dzięki naszej żywotności, niewątpliwie jednak także dzięki szczęśliwemu zbiegowi okoliczności, które po raz wtóry zwykle w dziejach nie powtarzają się. Tylko ślepy i głuchy na wszystko i bezdennie lekkomyślny może się łudzić, że to już koniec walki, że obaj nasi sąsiedzi pogodzili się już z nowym stanem rzeczy, że ten zachodni nie będzie parł na wschód, a ten wschodni na zachód. Nietylko „będą“ — ta niszcząca robota odbywa się już w całej pełni. Bolszewicka propaganda od wschodu, chytre i podstępne machinacje dyplomatyczne o odcięcie nas od morza i rewizję naszych granic od zachodu — oto jawne i namacalne dowody tego, że nasi sąsiedzi nie spią — że im spieszno z tą robotą, chociaż od sześciu dopiero lat żyjemy na nowo.

Utrzymanie samodzielnego bytu narodowego w naszych warunkach — to ustawiczna walka, walka na każdem polu. Nasze „jakoś to będzie“ musi się skończyć; jesteśmy cząstką przyrody, a jako tacy podlegamy jej surowym, twardym i nieubłaganym prawom — prawom przyczyny i skutku. W naturze nic nie dzieje się „jakoś“, każdy skutek ma swoją przyczynę i każda przyczyna musi w określonych warunkach wywołać pewien ściśle określony skutek.

Mając utrzymać nasz samodzielny byt narodowy, musimy tego przedewszystkiem „chcieć“ — nie wątpię o tem, że wszyscy tego chcemy — następnie musimy znać drogi i sposoby, jakimi mamy przeprowadzić tę naszą wolę — a wreszcie jąć się pracy, pracy i jeszcze raz pracy!

Horoskopy na przyszłość nie są złe! Pod względem zdolności i pracowitości nie idziemy wcale w ogonie narodów — jesteśmy tylko skrajnymi indywidualistami, posiadamy mało zmysłu społecznego i zdolności do wspólnej wytrwałej pracy. Te braki musimy uzupełnić i uzupełnimy!

Wierzę w przyszłość naszego Narodu — wierzę w polskiego inteligenta, w polskiego chłopa i w polskiego robotnika, o którym największy przemysłowiec świata Henry Ford pisze:

„Pomysły nadchodzą do nas z wszystkich stron. Polscy robotnicy z wszystkich cudzoziemców zdają się być najsprytniejsi w tym względzie. Polak, nie umiejący mówić po angielsku, pokazał, że osadzenie narzędzia w jego maszynie pod innym kątem może podwyższyć trwałość narzędzia, które zużywało się po czterech czy po pięciu cięciach. Miał słuszność i mnóstwo pieniędzy zaoszczędziło się na ostrzeniu. Inny Polak prowadzący wiertarkę, przymocował mały przyrząd, by, po skończonem wierceniu części, nie brać jej do ręki. Przyrząd ten przyjęliśmy ogólnie i wynikła stąd znaczna oszczędność.“ (Patrz: Henry Ford — Moje życie i dzieło — Instytut wydawniczy „Bibljoteka Polska“ Warszawa 1925.)

Życie jest walką, do której trzeba sił, bo tylko silny zwycięża — potrzeba sił duchowych i fizycznych — a siły daje zdrowie! Naród, który chce żyć samodzielnie — szczególnie w warunkach, w jakich żyć musi Naród Polski — musi być narodem silnym!

Siła każdego narodu należy od jego **liczebności,** od fizycznej i duchowej sprawności pojedynczych jego jednostek czyli **fizycznego i duchowego zdrowia,** wreszcie od jego **organizacji i kierownictwa.**

Organizację sił narodowych oraz kierownictwo, jako sprawy natury czysto politycznej, pominiemy tutaj zupełnie, pozostawiając je po-

litykom, omówimy natomiast w ogólnym zarysie pierwsze dwie kwestje, t. j. liczebność i fizyczne i duchowe zdrowie narodu, ponieważ są one zagadnieniami o wybitnym charakterze higjeniczno-społecznym.

Liczebnością narodu kierują dwa czynniki: ilość urodzin, która ją zwiększa i ilość skonów czyli śmiertelność, która ją oczywiście zmniejsza. Od wzajemnego stosunku tych dwóch czynników zależy, czy dany naród wzrasta i rośnie w liczbę — crescit et multiplicatur — czy też upada i wymiera. Naturalny przyrost ludności mierzy się więc nadwyżką urodzin nad skonami.

Ilość urodzin zależy przedewszystkiem od płodności i o nią — jeżeli z całych sił zapobiegać będziemy wzrastającej liczbie zbrodniczych spędzeń płodu — głowa nas nie boli, należymy do bardzo płodnej rodziny narodów słowiańskich i nie darmo porównywał nas Bismark z królikami. Pozatem jednak jest ilość urodzin sprawą bardzo zawiłą. zależną od całego szeregu najrozmaitszych czynników i dodatnich, jak ilość zawieranych małżeństw, ekonomicznego dobrobytu narodu, jego etyczności, moralności, uświadomienia i t. d., i ujemnych, jak od ilości konsumowanego alkoholu, tytoniu i innych narkotyków, od ilości i częstości chorób wenerycznych i wielu jeszcze innych czynników. Pod tym względem mamy bardzo wiele do zrobienia i przy dalszym rozwoju naszej organizacji społecznej i państwowej, możemy jeszcze ilość urodzin znakomicie podnieść.

Czynnikiem przeciwdziałającym ilości urodzin jest śmiertelność. Na pierwszy plan wysuwa się tutaj śmiertelność osesków, t. j. dzieci w pierwszym roku życia, której przeciwdziałać należy ze wszystkich sił. Według cyfr biura statystycznego miasta Lwowa na około 238.000 mieszkańców było w roku 1924 urodzin 5.240 skonów 3204, w tem osesków 635, a więc 20% Następnie śmiertelność dzieci w pierwszych pięciu latach; na 3204 skonów zmarło ogółem dzieci do 5 lat (razem z oseskami) 880. Wielką ilość skonów powodują dalej choroby zakaźne, szczególnie zaś gruźlica. Na samą tylko gruźlicę zmarło we Lwowie w ubiegłym roku 544 stałych jego mieszkańców.

O przyczynach śmiertelności osesków i dzieci wogóle i o jej zwalczeniu, o zwalczaniu chorób zakaźnych wogóle, a gruźlicy w szczególności — jako o zagadnieniach ogromnie ważnych i wymagających obszerniejszego omówienia — pomówimy w osobnych artykułach. Na tem miejscu zaznaczamy tylko, że w tym drugim kierunku, t. j. w ograniczaniu śmiertelności, można osiągnąć znacznie lepsze i szybsze wyniki, aniżeli w kierunku zwiększenia liczby urodzin. Tak społeczeństwo samo, jak też i czynniki rządzące, mają w dziedzinie zwalczania śmiertelności bardzo obszerne i wdzięczne pole działania.

Narody zachodnie wzrastają, względnie utrzymują swą liczebność tylko dzięki ogromnemu zmniejszeniu śmiertelności, liczba urodzin spada u nich stale. My natomiast rośniemy w liczbę z całą pewnością energiczniej i szybciej, ale głównie dzięki tak wielkiej ilości urodzin, której nawet duża śmiertelność nie może dać rady. Tak jednak być nie powinno! Duński statystyk Rubin zwraca uwagę na to, że najlepszą miarą dobrobytu danego kraju, w znaczeniu jego sił żywotnych — nie czystej ekonomiki — jest kwadrat jego śmiertelności-podzielony przez płodność (cyfrę urodzin). Otrzy, maną w ten sposób liczbę uważa za miernik nietylko żywotności danego narodu, lecz także jako miernik jego kultury. Najniższy stopień kultury charakteryzuje się „chodzeniem po omacku w ciemnościach“, co w związku z jego wywodami, oznacza wydawanie na świat wielkiej ilości dzieci, z których wielka ilość musi umrzeć. Taki wzrost ludności nie jest ani zaszczytny, ani też ekonomiczny, a co gorsza wpływa ujemnie pod względem rasowo-higjenicznym. Następny stopień kultury polega na tem, że widzi się niebezpieczeństwo i stara się je wyminąć. Najwyższy zaś stopień prowadzi do tego, że się to niebezpieczeństwo nietylko widzi, lecz je pokonuje. Obyśmy jak najprędzej wstąpili w ten trzeci okres!

Sama jednak liczebność (ilość), sama masa nie jest niczem, jeżeli każda pojedyncza w jej skład wchodząca, jednostka, nie przedstawia pewnych osobistych walorów duchowych i fizycznych. Znamy narody małe, a jednak dzielne i żywotne dzięki duchowemu i fizycznemu zdrowiu, znamy też i inne o charakterze nieprzeliczonych rojowisk, które jednak wegetują tylko i leżą bezsilne i bezbronne, narażone na wyzysk mniej licznych, ale zdrowszych i silniejszych.

Duchowego i fizycznego zdrowia potrzeba nam przedewszystkiem dla utrzymania naszego samodzielnego bytu narodowego!

Nietylko o wojnę tu chodzi, która wymaga dużej ilości zdrowych ludzi o silnych charakterach, męstwie, bystrych zmysłach, o sprawnych zahartowanych muskułach, zdolnych do wytrwałych i ofiarnych wysiłków. Nie umniejszam jednak jej znaczenia i twierdzę, że głupim jest naród, który na każdą ewentualność nie jest przygotowany tak, jak tylko można najlepiej, zadawalając się tylko dyplomatycznemi obiecankami i paktami.

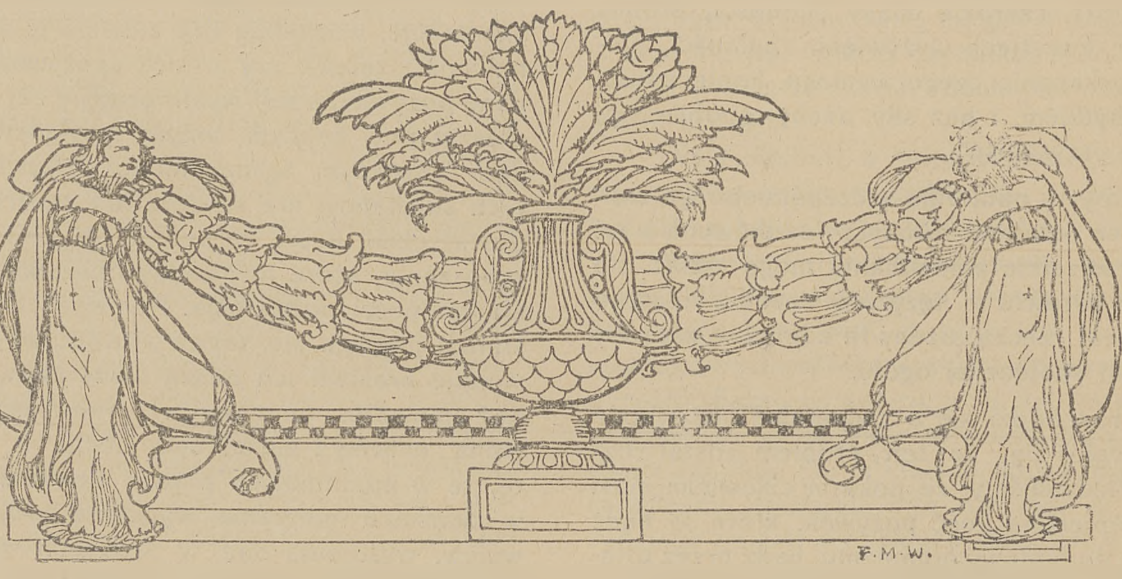
Walka orężna jest tylko niemal chwilowym, chociaż bolesnym i krwawym epizodem — jednak tylko epizodem tej walki codziennej i nieustannej, którą każdy naród musi toczyć w czasie najgłębszego nawet pokoju — walki, która zawsze była, zawsze jest i zawsze będzie, chociażby się ogólnie rozbrojono nawet z nożów stołowych, igieł do szycia i szpilek do włosów. Nietylko więc do wojny musi posiadać naród duchowe i fizyczne zdrowie, potrzebuje go jeszczę bardziej do tej nieuchronnej walki, toczącej się na wszystkich polach, cichej ale bezwzględnej, bo naturalnej. Nietylko dzięki orężowi przekroczyli Germanie, prąc na wschód, najpierw Łabę, potem Odrę, wreszcie na północy i Wisłę — i my nie orężem tylko przekroczyliśmy Bug i Niemen i dotarli do Wilna i Pińska. W obydwu wypadkach większą rolę od oręża odegrała kultura. Ta cicha walka na polu kulturalnem, na polu sztuki, nauki, produkcji rolniczej i przemysłowej, handlu i t. d. nawet jeżeli może usunie kiedyś zupełnie z widowni światowej walkę orężną — wszak i nieprawdopodobieństwa są możliwe — sama z pewnością nie ustanie nigdy.

I do niej to przedewszystkiem potrzeba nam sił, które posiąść można tylko przez fizyczne i duchowe zdrowie wszystkich warstw narodu. Nie przeczę, że od czasu odzyskania samodzielnego bytu, czynniki rządzące zdziałały już pod względem ogólnej zdrowotności bardzo wiele — społeczeństwo jednak spi jeszcze ciągle i nadal zdaje się nie doceniać ważności i znaczenia tych spraw, chociaż przedewszystkiem od jego współdziałania zależą wyniki wszelkich usiłowań w tym kierunku.

Pamiętajmy więc, że zaznajamianie się z zasadami higjeny, ich przestrzestrzeganie i krzewienie, to nietylko nasze sprawy osobiste, lecz jeden z największych obowiązków obywatelskich i narodowych!

A gdyby się nam kiedyś wydawało, że uczyniliśmy już w tym względzie bardzo wiele i bardzo dobrze, niechaj nam zawsze stoi przed oczyma duszy „życiowe motto" wielkiego Amerykanina Henry Ford'a:

„Wszystko można robić lepiej, niż robi się dzisiaj".



PROF. DR. STANISŁAW NIEMCZYCKI.

O witaminach czyli czynnikach dopełniających pożywienie.

Wykrycie witaminów dokonane w ostatnim dziesiątku lat, stanowi olbrzymi postęp w nauce o odżywianiu i w nauce o środkach spożywcych; stanowi ono przewrót w naszych dotychczasowych zasadach nauki o odżywianiu. Racjonalne odżywianie ma dla bytu i dla przyszłości narodu, dla teraźniejszych i przyszłych generacyj pierwszorzędne znaczenie, stąd nic dziwnego, że całe zastępy uczonych pracują gorączkowo nad rozwiązaniem tego problemu, ze stanowiska indywidualnego jak i masowego odżywiania. Z racjonalnem odżywianiem łączy sie sprawa racjonalnego spożytkowania środków spożywczych, gdyż racjonalne odżywianie normuje zapotrzebowanie tychże ich produkcję, eksport i import. A z tego wszystkiego wyłania się problem samowystarczalności, który w czasie pokoju decyduje o ekonomicznej sile państwa a w czasie wojny jest jednym z decydujących o zwycięstwie czynników.

Sprawy te nie spotykają się u nas z zainteresowaniem na jakie rzeczywiście zasługują; szerokie warstwy społeczeństwa są na te sprawy co

najmniej obojętne nie zdając sobie sprawy dostatecznej z tego, że losy jednostki, jej sprawność fizyczna i umysłowa, jej powodzenie w życiu, jej wartość społeczna zależą w znacznej mierze od racjonalnego odżywiania od pierwszych dni życia. Zdobycze najnowsze nauki wskazują na to, że losy następnych generacyj zależą w wysokim stopniu od racjonalnego odżywiania generacji dzisiejszej, dlatego dziwić się trzeba, że problemy społeczne i ekonomiczne związane z zagadnieniem racjonalnego odżywiania leżą u nas zupełnie odłogiem, podczas gdy Niemcy skrzętnie notują wszystkie błędy popełnione w czasie wojny światowej, ażeby uchronić się przed nimi w następnej wojnie odwetowej i wzmocnić organizm narodowy do jeszcze większego wysiłku. Czy to nie powinno być dla nas przestrogą?!

Refleksje, jakie narzucają się w chwilach niedostatku, w chwilach krytycznych dla narodu, gdy hasło „przetrzymać“ stać się może osią myśli narodowej, określił trafnie higjenista niemiecki **Rubner** w słowach: „Rubaszna rzeczywistość upomina się o swe prawa, dając uczuć dotkliwie wszystkie zaniedbania. W dniach biedy, gdy ceny środków spożywczych wzrastają i głębokie rozdrażnienie ogarnia szerokie klasy ludności, stoimy bezradni w kwestjach wyżywienia ludności, niezdolni do wskazania czego wymaga konieczność, a co jest zbytkiem, i bez siły, ażeby zapobiec wypadkom na przyszłość“.

Problemy te nabierają szczególniejszego znaczenia wobec ostatnich zdobyczy naukowych w tej dziedzinie; wszelkie zaniedbania mogą odbić się fatalnie na zdrowiu i tężyźnie r arodu, dlatego konieczną jest rzeczą, ażeby te zdobycze przeszły do świadości społecznej ogółu.

O ile rozchodzi się o racjonalne odżywianie to już zdawało się, że ten problem został rozwiązany. Wiedzieliśmy, że pokarm człowieka musi zawierać konieczną ilość pożywek, które są bądź materjałem do budowy organizmu, bądź przez utlenienie mają dostarczyć organizmowi energji cieplnej, potrzebnej do wykonywania pracy związanej z życiem organizmu. Pożywkami temi są ciała białkowe, tłuszcz, węglowodany sole mineralne i woda. Środki spożywcze są naturalnemi mieszaninami tych pożywek i mogą albo wprost służyć za pożywienie (np. mleko.), bądź też pożywienie człowieka musi być w odpowiedni sposób skombinowane lub przyrządzone z dwóch lub więcej środków spożywczych, przyczem jest nieodzowną rzeczą, ażeby pożywienie zawierało nietylko potrzebną ilość pożywek, ale ażeby w przyjemny sposób działało na nasz zmysł smaku i powonienia i wzroku, dla naturalnej podniety funkcji gruczołów trawiennych. Cechy te posiadają środki spożywcze z natury swojej albo muszą być nadane pożywieniu przez odpowiednie przyrządzenie.

Główną podstawą racjonalnego odżywiania jest określenie ilości pożywek głównie ciał białkowatych, tłuszczów i węglowodanów, które muszą być organizmowi dziennie dostarczone zależnie od jego ciężaru, wieku i pracy wykonywanej. Na podstawie badania procesów przemiany materji określono te ilości i zdawało się że na tej podstawie można zestawić sztucznie pokarm przez zestawienie wszystkich pożywek w odpowiednim stosunku i otrzymać pożywienie wystarczające dla potrzeb organizmu. Okazało się jednak w doświadczeniach na zwierzętach, że takie sztucznie zestawione pożywienia nie było wystarczające i okazało się, że przy odżywianiu wchodzą w grę pewne substancje, które są nieodzowne i istotnie potrzebne do normalnego odżywiania się, do normalnej przemiany materji, do zapewnienia młodemu organizmowi wzrostu i rozwoju, pełni sił, a do utrzymania organizmu dojrzałego w równowadze, to znaczy do pokrywania strat wynikających z jego funkcji życiowych. Substancje te znajdują się w każdym śroku spożywczym lub pożywieniu w dostatecznej ilości, o ile wogóle się znajdują. Od tego czy środek spożywczy zawiera te substancje, względnie czy zawiera je w dostatecznej ilości zależy, czy środek spożywczy względnie dane pożywienie jest wystarczające czy nie, choćby zresztą pod każdym innym względem odpowiadało stawianym wymaganiom. Pożywienie, które tych substancyj nie zawiera lub zawiera ale w niedostatecznej ilości wywołuje po pewnym czasie schorzenia, które nazywamy chorobami z niewystarczalności pożywienia. Ponieważ dla tych substancji przyjęła się nazwa witawinów, choroby wywołane brakiem ich noszą także nazwę awitaminoz (maladies de carence). Substancje te mają jedną dziwną i zagadkową cechę a mianowicie tę, że w minimalnych prawie nieważkich ilościach w ułamkach miligrama, wywołują swój zbawienny wpływ, występują one w środkach spożywczych w minimalnych ilościach, dlatego nie udało się dotychczas określić ich natury chemicznej, tak że dzisiaj znamy tylko ich działanie a o ich istocie chemicznej nie wiele wiemy.

Nazwa „witaminy“ jest z wielu względów nieodpowiednią, słuszniejszą jest nazwa dla tych substancyj, „czynniki dopełniające“ gdyż dopełniają pożywienie, które bez nich nie byłoby pełnowartościowe.

Badania nad tymi czynnikami są w pełnym toku i każdy niemal dzień przynosi nowe odkrycia w kierunku zagadkowego, działania tych czynników jak i odkrycia nowych czynników regulujących pewne ściśle oznaczone zadania przemiany materji. Tysiące uczonych w pracowniach naukowych całego świata, pracuje] dla dobra

ludzkości. Z uznaniem trzeba podnieść, że i szereg polskich badaczów zajmuje się tą sprawą a z nich najbardziej zasłużonym w tym kierunku, którego nazwisko zdobyło sobie poczesne miejsce w literaturze światowej jest Kazimierz Funk obecnie szef pracowni chemiczno-biologicznej państwowego Zakładu Higjeny w Warszawie.

Główna zasługa odkrycia i dotychczasowego poznania własności tych czynników przypada w udziele amerykańskim uczonym; niemieccy uczeni dali się zupełnie zdystansować.

Gdy się okazało, że cztery główne pożywki a więc ciała białkowate, tłuszcz, węglowodany i sole mineralne jako takie nie wystarczają do normalnego wzrostu organizmu zaczęto zapomocą doświadczeń na zwierzętach śledzić za czynnikami od których normalny wzrost organizmu zależy; doświadczenia te wkrótce naprowadziły na zależność wzrostu od rodzaju tłuszczu zastosowanego do pokarmu a w dalszej konsenkwencji doprowadziły do stwierdzenia ponad wszelką wątpliwość, że czynnik regulujący wzrost znajduje siłę w minimalnych ilościach rozpuszczony w tłuszczach, przyczem zaobserwowano, że tłuszcze rozmaitego pochodzenia zawierają ten czynnik w różnych ilościach a że niektóre tłuszcze nie zawierają go wcale. Czynnik ten nazwano „czynnikiem wzrostu rozpuszczalnym w tłuszczach". Główna zasługa odkrycia tego czynnika przypadła w udziale dwom badaczom Stepp'owi i Mc Collum'owi. Został on najpierw stwierdzony w mleku, w którem znajduje się rozpuszczony w tłuszczu; mleko chude w znacznej części pozbawione tłuszczu zawiera niedostateczne ilości tego czynnika.

Na podstawie doświadczeń na myszkach białych i szczurach stwierdzono, że brak czynnika wzrostu rozpuszczonego w tłuszczach objawia się najpierw wstrzymaniem wzrostu młodego organizmu następnie występuje szybki ubytek w ciężarze ciała brak apetytu, ogólne osłabienie i wychudzenie kończąc się często zejściem. Bardzo charakterystycznym objawem, który występuje szczególnie u młodych osobników jest wyschnięcie błon gałki ocznej, t. zw. kseroftalmja, która szybko wskutek infekcji bakteryjnej przechodzi w keratomalację, która ostatecznie przechodzi w ropne zapalenie całego oka t. zw. panoftalmję kończąca się ślepotą. Objawy chorobowe znikają szybko jeżeli uzupełni się w czas pożywienie tłuszczem bogatym w czynnik wzrostu.

Jest rzeczą bardzo interesującą, że powyżej opisane objawy chorobowe stwierdzano u dzieci w Japonji w czasie głodu a także w Danji u dzieci karmionych przez dłuższy czas mlekiem chudem z separatora i objawy chorobowe ustępowały szybko po karmieniu dzieci albo mlekiem z piersi matki albo wskutek dodawania do pokarmu 1—5% masła.

Jest rzeczą zrozumiałą, że brak czynnika wzrostu w dostatecznej ilości szczególnie ujemne skutki wywiera na organizmy młode rosnące ale jednak także dla organizmów dojrzałych zarówno ze względu na ciężar ciała, ogólny stan zdrowotny, a także ze względu na odporność organizmu przeciw infekcjom bakteryjnym dostarczanie czynnika wzrostu z dostatecznej ilości nie jest rzeczą obojętną.

Skoro ten czynnik odgrywa tak ważną rolę w naszem odżywianiu trzeba zdawać sobie sprawę gdzie ten czynnik się znajduje i z jakimi środkami spożywczymi należy go organizmowi dostarczyć. W większej ilości znajdują się one w żółtku jaja, w maśle, w łoju, w margarynie, smalec świński albo wcale nie zawiera tego czynnika albo w minimalnych niewystarczających ilościach, łtuszcz rybi jest bogaty w czynnik wzrostu. Najbogatszym źródłem czynnika wzrostu jest tran rybi, który jest powszechnie stosowany jako środek leczniczy u dzieci; zachowanie tego środka datuje się od początku dziewiętnastego stulecia. Dotychczas znaliśmy jego skuteczne działanie a obecnie wiemy, że zbawienne działanie tego środka zależy od obecności czynnika wzrostu.

Ziarna zbożowe jak pszenica, owies, jęczmień, żyto, kukurudza są naogół niewystarczające; w zarodku jest więcej czynnika, o którym mowa aniżeli w reszcie ziarna. Fasola jest również uboga w ten czynnik.

Oleje roślinne a między nimi i oliwa zawierają bardzo mało czynnika; A owoce również naogół są bardzo ubogie w czynnik wzrostu.

Natomiast liście zielone są dosyć bogate w czynnik omawiany, stąd jarzyny zielone jak sałata, szpinak, są weń stosunkowo bogate; 10% szpinaku w pożywieniu wystarczało do normarlnego wzrostu. Fakty te wskazują na to, że czynnik ten występować może nietylko w związku z tłuszczami skoro znajduje się w ciałach, które tłuszcz praktycznie nie zawierają i to niekiedy w większych ilościach aniżeli w zwykłych tłuszczach. Pomidory zawierają czynnik ten w większej ilości, gdyż działają silniej na wzrost aniżeli masło w tej samej ilości; kartofle zawierają niewystarczające ilości tego czynnika podczas gdy kapusta zwykła i zielona, marchew zawierają większe ilości.

Bardzo interesującym jest szczegół, że tylko tłuszcze żółte są bogate w czynnik wzrostu, a nawet ten sam tłuszcz zawiera większe lub mniejsze ilości tegoż zależnie od tego czy barwa naturalna tłuszczu jest bardziej lub mniej żółta np. masło żółte zawiera więcej czynnika wzrostu niż blade masło zimowe. Barwa tłuszczów zależy od barwików żółtych tzw. lipochromów, z których jeden nosi nazwę „karotyn" drugi „ksantofil", które znajdują się w liściach zielonych obok barwika zieleni. W jesieni barwnik zielony zostaje zniszczony i liście

przybierają piękną barwę żółtą, którą zawdzięczają tym dwom wymienionym barwikom. Marchew w szczególności zawdzięcza swą żółtą barwę karotynowi, który zawarty jest w niej w większej ilości. Barwiki te dostają się wraz z paszą zieloną do organizmu i rozpuszczają się w tłuszczu. Wiemy z własnej obserwacji, że masło w miesiącach letnich, gdy krowy przebywają na paszy zielonej na pastwiskach jest żółte. Im więcej tłuszcz zawiera lipochromów tem jest bogatszym w czynnik wzrostu. Mleko od krów na paszy zielonej jest bogatsze w czynnik wzrostu aniżeli mleko od krów w zimie. Marchew zawierająca bardzo dużo karotynu jest szczególnie bogatą w czynnik wzrostu. Najbogatszem źródłem czynnika wzrostu z tłuszczów jadalnych jest masło, potem łój wołowy, barani podczas gdy smalec, który jest zupełnie biały praktycznie czynnika wzrostu nie zawiera.

Z organów zwierzęcych najwięcej czynnika wzrostu gromadzi się w mięśniu sercowym, w nerkach a szczególnie w miąższu wątroby, tem się tłómaczy, że tran rybi otrzymywany z wątroby wątłusza, jest najbogatszem źródłem czynnika wzrostu.

Jest rzeczą ważną zdanie sobie sprawy, że ilość tego czynnika wzrostu w środkach spożywczych nie jest stałą lecz zależną od rozmaitych czynników, np. w mleku i maśle od paszy podawanej krowom, jak to zauważyliśmy już wyżej, gdyż koniczyna i trawy zielone są szczególnie bogate w czynnik A. i w paszy suchej ilość tego czynnika zmniejsza się z czasem przechowania. Jest więc także rzeczą zrozumiałą, że przez odpowiednie odżywianie matki karmiącej można zwiększać ilość czynnika wzrostu w mleku, o czem pamiętać należy, gdyż ma to olbrzymi wpływ na rozwój oseska, a nawet odżywianie matki w okresie ciąży ma prawdopodobnie z tychsamych powodów wpływ wielki na rozwój płodu.

Bardzo ciekawe zrobiono spostrzeżenia nad wzrostem ryb we wodach morskich a spostrzeżenia te mają prawdopodobnie ogólne znaczenie; spostrzeżono mianowicie, że ryby rosną tylko w miesiącach wiosennych i letnich a nie rosną zupełnie w zimie, co się tłómaczy tem, że na wiosnę i w lecie ryby karmią się roślinami morskiemi zawierającemi czynnik wzrostu, który pobudza wzrost ryb; w zimie wzrost ustaje a ryby zużywają w tym czasie tłuszcz nagromadzony w miesiącach letnich.

Ponieważ przy przyrządzaniu potraw, środki spożywcze, a także dla ich zakonserwowania poddawane są działaniu temperatury podwyższonej jest rzeczą ciekawą poznać jej wpływ na czynnik wzrostu.

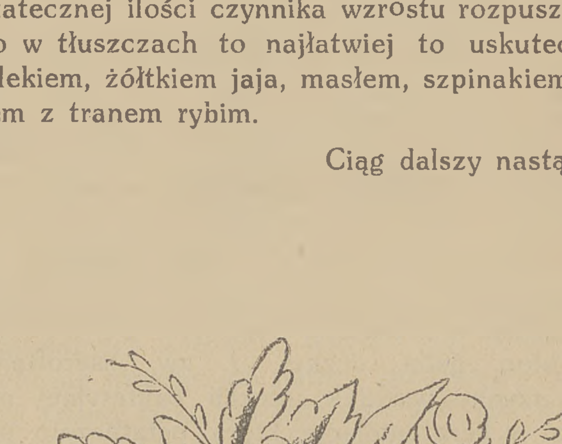
Naogół trzeba powiedzieć, że na szczęście jest on dość wytrzymałym na działanie tejże, to znaczy, że nie łatwo pod wpływem ciepła zostaje zniszczony; jednak mimoto w wielu wypadkach ilość jego może ulegać zmniejszeniu a czasem zniszczeniu. Wyniki doświadczenia nie zawsze są zgodne, co się tómaczy tem, że wchodzi tu w grę wzajemne i równoczesne działanie rozmaitych czynników. W maśle wytrzymuje czynnik wzrostu 15 godzinne ogrzewanie do temperatury 95° C. a nawet 4 godz. do 120°C. tem się tłumaczy, że czynnik ten w mleku znosi bez szkody gotowanie zwykle w gospodarstwach domowych stosowane; taksamo w zielonej kapuście znosi dobrze gotowanie. Suszenie jarzyn dla celów konserwowania odbywające się w nizkiej temperaturze nie wywiera wpływu szkodliwego,

Natomiast czynnik wzrostu rozpuszczalny w tłuszczach jest bardzo wrażliwy na działanie tlenu powietrza atmosferycznego; tam więc gdzie powietrze współdziała z podwyższoną temperaturą zniszczenie czynnika wzrostu jest łatwiejsze; tak np. przy ogrzewaniu w cienkich warstwach do 100°C. a więc przy ułatwionem działaniu utleniającem powietrza już po jednej godzinie zostaje czynnik wzrostu zniszczony. Podczas gdy w maśle czynnik wzrostu wytrzymuje ogrzewanie czterogodzinne do 120°C. to przy równoczesnem przeprowadzaniu powietrza przez masło czynnik ten zostaje zupełnie zniszczony. Bez przystępu powietrza wytrzymuje czynnik wzrostu nawet długotrwałe ogrzewanie do 120°C. i wyżej.

Do charakterystyki tego czynnika należy między innemi to, że tylko bardzo mało rozpuszcza się w wodzie.

Jeżeli chodzi o dostarczenie organizmowi dostatecznej ilości czynnika wzrostu rozpuszczalnego w tłuszczach to najłatwiej to uskutecznić z mlekiem, żółtkiem jaja, masłem, szpinakiem pozatem z tranem rybim.

Ciąg dalszy nastąpi.



PROF. DR. WITOŁD NOWICKI.

Co to jest choroba raka i na czem polega jej zwalczanie?

Wśród zagadnień społecznych, związanych ze zdrowiem ludności, wysuwają się niewątpliwie na plan pierwszy choroby zakaźne, pojawiające się nagminnie, choroby weneryczne a przedewszystkiem gruźlica, jako choroba niezmiernie rozpowszechniona.

Choroby zakaźne ze względu na masowe występowanie musiały stać się przedmiotem troski społeczeństwa i czynników państwowych, choroby weneryczne ze względu na wzrost ludności i zdrowie potomstwa musiały się również stać przedmiotem zwalczania energicznego. Najpóźniej jednak zajęto się sprawą nowotworów złośliwych, w szczególności raka, sprawą, którą dziś należy uważać również za zagadnienie, wchodzące w krąg publicznych zadań zdrowotnych. Że tak jest istotnie, świadczą o tem zestawienia liczbowe. Rak jest, jak wiadomo, chorobą dziś niezmiernie rozpowszechnioną, chorobą, która nie dotyczy tylko wieku podeszłego, ale przesuwa się ona coraz więcej ku wiekowi młodszemu, poniżej 40 roku życia. Wcale nierzadką jest choroba raka u osobników między 30 a 35 r. życia a nawet około lat 20. Statystyki amerykańskie wykazują, że na 10 osób powyżej 40 roku życia jedna jest dotknięta rakiem a według Statistique de la France w r. 1910 na 10 tysięcy żyjących było zmarłych na raka w Szwajcarji 123, Holandji 106, Anglji 97, Niemczech 88, Francji 79, Włoszech 65, Belgji 63 i w Hiszpanji 60. Według zestawień Jaworskiego w Warszawie w latach 1882—1904 liczba skonów z powodu raka była większa, niż skonów z powodu zapalenia płuc, odry lub duru brzusznego. Co więcej, zestawienia wielkie wykazują, że liczba przypadków raka zdaje się w ostatnich dziesiątkach lat znacznie wzrastać.

Wobec tych danych, nic dziwnego, że na Zachodzie podjęto już od szeregu lat zorganizowaną walkę przeciw tej chorobie. O walce tej powiemy niżej.

Spytajmy się jednak, co to jest rak, na czem choroba ta polega? Odpowiedź na pytanie to jest o tyle celową, że zapatrywanie powszecbne na istotę tej choroby jest błędne.

Już z góry musimy powiedzieć, że nowotwory złośliwe, w szczególności choroba raka, jest w nauce o chorobach, czyli w patologji (z greckiego wyrazu patós choroba), jednym z najciekawszych jej rozdziałów i polem nader interesujących badań. Sama nazwa raka (carcinoma, cancer) jest bardzo stara a odnoszą ją do rakowego nowotworu gruczołu piersiowego u kobiety, w którym dopatrywano się postaci raka wodnego a w postronkowatych zgrubieniach, idących od ogniska głównego, fantazja widziała szczypce tegoż raka. Inni znowu są zdania, że nazwa tego nowotworu jest w związku z dawnym sposobem leczenia, w którym rak wodny miał wielkie znaczenie.

Nazwą raka określano też dawniej najrozmaitsze guzy i trudno gojące się owrzodzenia skóry i błon śluzowych, zwłaszcza, jeżeli były zanieczyszczone i ropiały.

Bliższe poznanie choroby raka i jej określenie przypada na wiek XIX., kiedyto nauki przyrodnicze, w szczególności zaś lekarskie, zrobiły ogromne postępy a to dzięki technice badania, w szczególności zaś badania mikroskopowego. Udoskonalenie mikroskopu stanowiło w tym czasie epokowy zwrot przedewszystkiem w naukach teoretycznych. Wówczas to poznano, że organizm ludzki, zwierzęcy i roślinny składa się z komórek, niby z cegiełek, tworów, w których odbywają się, niby w minimalnej retorcie chemika, złożone procesy chemiczno-biologiczne, a zasadnicze dla życia wszelkiego.

Wówczas to przekonano się, że także nowotwory, względnie rak, jest tkanką, zbudowaną z komórek i to komórek nabłonkowych, t. j. tych, które tworzą pokrywę najpowierzchowniejszą skóry (naskórek) i błon śluzowych. Pod wpływem pewnych czynników szkodliwych, o których niżej, komórki nabłonkowe zaczynają bardzo szybko i nadmiernie się mnożyć, wnikając czopami głęboko w tkanki inne, a więc w samą skórę, ścianę żołądka i t. p., tworząc następnie zgrubienia i guzowatości. Co się dzieje w komórce nabłonkowej, że ona nabiera cech komórki rakowej — napewno dziś jeszcze niewiemy.

Przemiana ta jednak jest bardzo znaczna, a przedewszystkiem polega ona na niesłychanej zdolności mnożenia się komórki rakowej, zdolności, jakiej nie widzimy w komórkach innych, prawidłowych. Prócz tego komórka rakowa staje się jakby najzłośliwszym pasorzytem organizmu, którego sokami nie tylko żyje i dzięki nim się mnoży, ale nawet wydziela ona ciała trujące, które działają niszcząco na krew i białko tkanek, powodując jego rozkład i wynędznienie organizmu całego. Poszczególne komórki tkanki rakowej odrywają się od ogniska macierzystego, dostają się z prądem limfy lub krwi do nawet najodleglejszych tkanek i narządów i, tam utkwiwszy, znowu się mnożą i tworzą guz wtórny czyli tzw. przerzut rakowy. Należy podnieść, że komórka rakowa jest tak bardzo wytrzymała, że, dostawszy się nawet w niekorzystne warunki życia, doskonale się może rozwijać; komórka prawidłowa w podobnych warunkach dawnoby zginęła.

Ostatecznie powstają wybujałości w postaci grzybów, guzów, polipów, często rozpadające się i wrzodziejące.

Raka stwierdza się także u zwierząt n. p. u psów, i to przedewszystkiem między 7 a 8 rokiem życia, u koni, rzadziej u ptaków lub u zwierząt zimnokrwistych. Podnieść należy, że guzy nowotworowe mogą pojawiać się także w świecie roślinnym. Znane są raki kapusty lub guzy, zwane galasami, które powstają w następstwie drażnienia przez rozwijające się jaja owadów, składanych na roślinach. Zapomocą lasecznika specjalnego potrafiono wywołać na drodze eksperymentalnej nowotwory złośliwe u chryzantemów, pelargonij, słoneczników, pomidorów, buraków i t. p. Guzy te zbudowane są również z tkanek i komórek nowotworowych.

U człowieka rak może się rozwijać wszędzie, w każdej tkance, w każdym narządzie. Wiemy jednak, że szczególnie pewne narządy są niejako usposobione do usadowiania się nowotworu rakowego. Na pierwsze miejsce wysuwa się żołądek, a następnie narządy miednicy u kobiety i gruczoł piersiowy. Do wcale częstych należą raki skóry i błon śluzowych zewnętrznych i tu należy rak wargi dolnej, nosa, języka i t. d.

W powstawaniu raka ma niewątpliwie znaczenie wiek danego osobnika. Naogół wiadomo, że do tej choroby usposobieni są przedewszystkiem ludzie starzy; fakt ten tłómaczy się tem, że nabłonek u nich stosunkowo utrzymuje długo swą żywotność znaczną i zdolność mnożenia się, gdy inne tkanki ulegają zanikowi starczemu. Pod wpływem podrażnienia łatwiej też mnożący się nabłonek może brać górę nad zanikającemi tkankami innemi i przybierać cechy tkanki nowotwornej. Wiadomo jednak, że raka stwierdza się nawet między 20 a 30 rokiem życia, szczególnie w kiszce grubej, co do płci, to nieco częściej stwierdza się tę chorobę u kobiet, niż u mężczyzn.

Dość rozpowszechnione jest zdanie, że rak jest chorobą dziedziczną; czy istotnie jestto prawdą. Amerykanie przyjmują, że 10% wszystkich przypadków raka należy uważać za raki dziedziczne. Liczba, zdaje się, przesadzona. Nie ulega wątpliwości, że stwierdza się go niejednokrotnie u szeregu członków tej samej rodziny lub w jej pokoleniach. Wiemy dobrze, że są nieliczne choroby, które się mogą dziedziczyć w tem znaczeniu, że dziecko na świat przychodzące już jest nią obarczone. Dotyczy to n. p. jednej z chorób wenerycznych. Czy jednak dziecko na świat przychodzące, a pochodzące z matki lub ojca rakowego, może mieć już w sobie komórki rakowe. Podobnego wypadku nauka dotąd nie stwierdziła ani razu. Czemże więc tłumaczyć sobie fakt pojawiania się raka w niektórych rodzinach? Fakt ten należy tłómaczyć usposobieniem do rakowego bujania nabłonka. U ludzi, pochodzących z tego rodzaju rodzin, nabłonek jest skłonny do szybkiego mnożenia się pod wpływem działania nawet takich czynników, które u innego nie mogłyby spowodować powstania raka. To znaczenie usposobienia (konstytucji) znane jest także w innych chorobach, choćby wymienić gruźlicę. Dziedzicznem jest więc usposobienie a nie sama choroba. W pewnym związku z dziedziczeniem jest także sprawa przenoszenia się raka czyli jego zakaźności. Na podstawie badań doświadczalnych wiemy, że cząstki tkanki rakowej, przedewszystkiem u zwierząt, można przeszczepić na zwierzę drugie i spowodować u niego powstanie guza rakowego.

U myszy białych udaje się to niemal w 100%. Przeszczepienia takie w pracowniach wykonuje się często. Jestto poprostu przeniesienie żywej tkanki, t. j. komórek rakowych, z jednego zwierzęcia na drugie. Wiadomo jest zresztą, że także prawidłowe tkanki można przenosić (przeszczepiać) z jednego miejsca na inne lub też na osobnika drugiego. W chirurgji wykonuje się to nawet dla celów leczniczych lub kosmetycznych, a w świecie roślinnym przeszczepianie to ma bardzo szerokie zastosowanie. O ile jednak chodzi o przeszczepienie raka z jednego człowieka na drugiego w życiu codziennem, to musiałyby zajść bardzo specjalne warunki, w rzeczywistości chyba zdarza się to niesłychanie rzadko (u małżonków).

W nauce poruszano także sprawę znaczenia rasy w powstawaniu raka. Otóż zauważyć należy, że naogół znacznie rzadziej pojawia się rak u ras kolorowych, specjalnie u murzynów, aniżeli u rasy białej; stwierdzono to n. p. w Afryce południowej i wschodniej, natomiast częściej spostrzegano raka w tropikalnej części Azji a także w Indjach i Chinach. Stratz n. p. stwierdził wśród 1025 kobiet rasy europejskiej, mieszkających na Jawie, w blisko 3% raka narządów miednicy, u tubylczych Jawanek zaś zaledwie w 0.2%. Należy przypuścić, że jestto następstwem braku działania tych bodźców, które są niesłychanie częstemi wśród ludności cywilizowanej — a więc kultura i cywilizacja ma tu znaczenie i wpływ na częstość raka.

Niezmiernie ciekawy rozdział w badaniach nad rakiem tworzy sprawa przyczyny choroby rakowej. Badania nad poszukiwaniem za przyczyną raka są też bardzo rozległe. Zapatrywania odnośne dadzą się sprowadzić do dwóch teoryj; jedna dopatrywała się przyczyny raka w działaniu pasorzytów najrozmaitszego rodzaju, począwszy od najniższych t. zw. pierwotniaków, drożdży, bakteryj, a nawet pewnych robaków. Pasorzyty różne stwierdzano też w tkankach nowotworowych, a nawet za pomocą szczepień n. p. komórek drożdżowych szczurom otrzymywano guzy, uważane za nowotwory. Znanemu dziś w nauce badaczowi Fibigerowi za pomocą pasorzyta, zwanego przez niego spiroptera neoformans, udało się wywołać poraz pierwszy u szczura typowego raka żołądka z prze-

rzutami. Fakt ten wywołał w świecie naukowym wielkie zainteresowanie a badacz został odznaczony nagrodą Nobla.

Druga teorja — to teorja, odnosząca powstawanie raka do długotrwałego drażnienia mechanicznego, chemicznego lub pewnemi promieniami.

Znanem już było oddawna, że raki w organizmie ludzkim powstają szczególnie w tych miejscach, które są narażone na pewne drażnienia. Również znane są t. zw. raki przemysłowe, a więc raki skórne u robotników we fabrykach aniliny, parafiny, przeróbek terowych, raki skóry u kominiarzy a także raki płuc u górników w kopalniach kobaltu, którego cząstki rozpylone w wysokim stopniu drażnią drogi oddechowe. Górnicy ci stosunkowo w młodym wieku giną a raczej ginęli na raka płuc.

Stosunkowo częsty rak wargi dolnej zachodzi u palaczy fajek, szczególnie u górałów, którzy niemal z ust jej nie wyjmują; wskutek tego nabłonek wargi, drażniony zarówno przez sam ustnik fajki, jak i gryzący sok tytoniowy, może mnożyć się i zmieniać, w wyniku tego powstaje rak.

W Kaszmirze wydarza się stosunkowo często rak skóry przedniej ściany klatki piersiowej, i to w tem miejscu, na którem przymocowane są przenośne piecyki, używane przez tamtejszą ludność celowo do ogrzewania ciała. Tym czynnikiem drażniącym jesttu stale działająca na naskórek wysoka ciepłota.

Ale nietylko czynniki mechaniczne, chemiczne i cieplne mocą tu mieć znaczenie rakotwórcze.

W początkowej erze wprowadzenia do medycyny dla celów rozpoznawczych i leczniczych promieni Roentgena, kiedyto jeszcze nieznano dokładnie sposobu ich działania na tkanki i kiedy nie znano sposobów chronienia się przed szkodliwem działaniem tychże promieni, do zwykłych rzeczy należały raki palców i rąk u rentgenologów, w następstwie czego ludzie ci musieli poddawać się amputacji nawet całych kończyn. Niedawno zmarły we Francji znakomity rentgenolog Bergognè był właśnie taką w całem tego słowa znaczeniu ofiarą nauki. Ten tak zasłużony badacz był naprawdę ofiarnikiem, który swe zdrowie i życie złożył na ołtarzu nauki. Stracił on obie ręce a cała jago skóra była zmieniona do tego stopnia, że tworzyła ona przedwstępny okres do rozwinięcia się raka.

To zapatrywanie o znaczeniu przewlekłego drażnienia dla powstawania bujania rakowego nabłonka zostało też niezbicie potwierdzone w ostatnich latach przez badaczy japońskich Yamagiwę i Itchikawę. Badaczom tym udało się otrzymać typowe bujanie rakowe nabłonka u myszy białych pod wpływem systematycznego wcierania w ich skórę smoły pogazowej. Smoła ta, wcierana przez czas pewien, była tym czynnikiem drażniącym. Doświadczenia te zostały dziś ogólnie potwierdzone przez wielu innych badaczów i stanowią one ostateczny dowód, że pod wpływem przewlekłego drażnienia można wywołać typowego raka z temi wszystkiemi następstwami, jakie rak wywołuje.

Dziś więc po mozolnych licznych badaniach zostały potwierdzone dawniejsze przypuszczenia, oparte tylko na spostrzeżeniach lekarskich i wywodach teoretycznych. To ugruntowanie zapatrywania i stwierdzenie niewątpliwe znaczenie przewlekłego drażnienia dla powstania raka niema znaczenia tylko teoretyczno-naukowego, zobaczymy niżej, że ma ono znaczenie w ważnej sprawie zapobiegania powstawaniu raka. Ów rak, wywołany przez Fibigera za pomocą pasorzyta, powstał również na tle działania drażniącego przez wspomnianego pasorzyta. Wielka więc liczba czynników różnych, jak się pokazuje, może i ma niewątpliwie znaczenie w powstawaniu dziś tak bardzo rozpowszechnionej chorobie raka.

Oczywiście byłoby błędem przypuszczać, że przy zastosowaniu celowem lub przy przypadkowem drażnieniu naturalnem musi powstać bujanie rakowe.

Do powstania raka potrzeba niewątpliwie także pewnych warunków, choćby wspomnianego wyżej usposobienia; dziś nieznamy jeszcze dokładnie wszystkich warunków, które ułatwiają powstanie raka.

Wszystkie badania nad rakiem kierowane są i były jednym celem — zdobycie środka leczniczego, któryby ratował zdrowie i życie choremu, często ulegającemu losowi swemu.

Usiłowania leczenia raka są tak dawne, jak dawną jest medycyna.

U ludów stojących na niskim stopniu cywilizacji, przyczyny choroby rakowej dopatrywano się w istnieniu złych duchów, demonów. Ludy te każdą chorobę odnosiły do działania sił nadprzyrodzonych, oczywiście złych, bo złą jest każda choroba. Leczenie pierwotne zasadzało się też na stosowaniu różnych sposobów, które miały wypędzić złego ducha, a więc zaklęcia i różne formuły były w dość powszechnem używaniu. Raka leczono również za pomocą stosowania różnych zwierząt; miało więc dobrze działać trzymanie kreta w ręku chorego i ostateczne zaduszenie zwierzęcia, dalej okłady z raka wodnego, przykładanie mięsa zwierząt zabitych. A do nie tak dawna jeszcze w Palatynacie nad Renem stosowano okłady z mleka wilczycy, w Czechach zaś żółć owczą. W ludowem lecznictwie stosuje się zioła lub ich wyciągi, ma tu znaczenie burak, cebula, rodzynki, figi i t. p. W Rosji cieszyły się uznaniem okłady ze zwykłych buraków.

Postęp nauki lekarskiej oddał leczenie chorych rakowych w ręce chirurga. Nóż też jego do

niedawna jeszcze był właściwie jedynym sposobem leczenia tej choroby, którą ogół uważał i dziś nawet uważa za sprawę nieuleczalną.

Dziś wiadomo, że rak jest uleczalnym ; aby jednak chorego wyleczyć, trzeba go leczyć.

Niezmierne postępy techniki operacyjnej doprowadziły do tego, że procent chorych rakowych wyleczonych jest już stosunkowo wysoki, zwłaszcza, o ile chodzi o pewne narządy. W rakach skórnych dochodzi już do 90% wyleczeń, wargi 80%; co do narządów innych procenty są niższe. Jestto postęp bardzo znaczny, jeżeli się porówna obecne wyniki z liczbami dawnemi. Oczywiście chory operowany powinien pozostawać 3-5 lat pod kontrolą lekarską.

Niezmiernie ważne znaczenie dla leczenia nowotworów złośliwych, a więc także raka, mają promienie Roentgena, które w tym celu poraz pierwszy zastosował Despaignes w r. 1896. Następne odkrycie ciał (pierwiastków) promieniujących, jak radu, którego bliższe poznanie zawdzięczamy dziś nieżyjącemu uczonemu Curie i jego małżonce, a naszej rodaczce Curie — Skłodowskiej, było dalszym cennym nabytkiem, który wszedł do skarbca leczniczego odnośnie do raka.

Działanie lecznicze promieni X lub radu polega na tej osobliwej ich właściwości, że stosowane odpowiednio wpływają one niszcząco na tkankę nowotworową, nieuszkadzając niemal tkanki normalnej. Jestto więc działanie wybiórcze. To niszczące działanie szczególnie doskonale się uwidacznia przy stosowaniu leczenia promieniami raków zewnętrznych, n. p. skórnych. Trudniejsze jest już stosowanie aktinoterapji w przypadkach nowotworów usadowionych głęboko w narządach. Dziś stosowanie promieni w lecznictwie nowotworowem zyskało sobie w świecie pełne prawo obywatelstwa. Potrzeba jednak do tego urządzeń odpowiednich, które w Polsce są przeważnie w rękach prywatnych.

W usiłowaniach leczenia raka starano się w sposób sztuczny uodporniać przeciw rakowi chorego, a więc tak, jak uodpornia się ludzi lub zwierzęta przeciw bakterjom chorobotwórczym. Odnośne badania doświadczalne przeprowadzono już dawniej na zwierzętach, które stopniowo szczepiono tkanką nowotworową, aby wywołać powstanie w sokach tych zwierząt ciał obronnych, niszczących tkankę nowotworową. Surowice krwi takich zwierząt miałyby działanie lecznicze. Dotychczasowe wyniki nie są jeszcze jednak pewne.

Na wstępie zaznaczyliśmy powstawanie organizacyj, których celem jest walka z chorobą raka, walka, wywołana znacznem rozszerzeniem się tej choroby. Walkę tę podjęły bardzo liczne w tym celu zawiązane towarzystwa i komitety, rozrzucone niemal po całym świecie. Działalność ich polega przedewszystkiem na pouczaniu ludności o istocie choroby raka i wszczepianie zapatrywania, że choroba raka jest wyleczalną tak, jak jest wyleczalną gruźlica. Bardzo ważną jest rzeczą pouczanie ludności, by zwracała szczególną uwagę na choćby na pozór niewinne zmiany uporczywe, które niejednokronie są rakiem. A ma to bardzo wielkie znaczenie dla chorego; im wcześniej bowiem rozpoznana jest choroba, tem lepsze są szanse zupełnego wyleczenia.

Wszelkie owrzodzenia, które nie okazują dążności do gojenia się, choćby napozór niewinne guzki, n. p. w gruczole piersiowym u kobiety, krwawienia i t. p. mogą być już rakiem lub jego objawami. To pouczanie i zwracanie uwagi na tego rodzaju zmiany może być wdzięcznem polem działania m. i. nauczycielswa i duchowieństwa, Niemniejsze znaczenie ma zapobieganie w szerzeniu się raka. To zapobieganie może być szczególnie skuteczne w fabrykach, w których robotnicy zawodowo w następstwie działań drażniących są narażeni na raka. Wiadomo, jak znacznie obniżyła się ilość raków u górników w kopalniach kobaltu od chwili, gdy wprowadzono w użycie odpowiednie siatki, powstrzymujące dostawanie się drażniącego pyłu do dróg oddechowych.

To zwracanie uwagi na początki raka a także zapobieganie, są ważnemi postulatami w zwalczaniu choroby raka. Niemniej udostępnienie ludności leczenia promieniami i t. p. jest niemniej ważnem zadaniem w walce z rakiem.

Widzimy więc z tego, że w zwalczaniu choroby raka zastosowanie cennych wskazówek higjeny, unikania i chronienia się przed wszelkiemi czynnikami drażniącemi, może i musi mieć wpływ na ograniczenie szerzenia się choroby rakowej. Że tak jest istotnie, świadczą o tem liczby, dotyczące przypadków raka w tych fabrykach i ośrodkach fabrycznych, gdzie wprowadzono ochronne urządzenia celowe.

Choć nieznamy jeszcze dotąd bezwględnie istoty bujania rakowego, w szczególności zmian zasadniczych, zaszłych w komórce rakowej, to jednak z dumą możemy powiedzieć, że zdobycze nauki na polu poznania choroby rakowej i jej leczenia są wielkie; twórcza myśl ludzka, nieustająca w wyrywaniu tajemnic przyrodzie, niewątpliwie zgłębi także niejasne dotąd zagadnienia i da nam do ręki broń, która potrafi zwalczyć chorobę raka, a tem samem zniszczyć wroga, trapiącego ludzkość.

Dr. WŁADYSŁAW HOJNACKI.

Szkice z zakresu fizjologji ruchu.

I.

Chcemy dobiedz do odjeżdżającego wozu tramwajowego. Dzieli nas od niego zaledwie paręset kroków. Krokiem, choćby przyśpieszonym, na czas nie zdążymy, więc biegniemy. Bieg ten trwa zaledwie kilkanaście sekund, ale to już wystarcza, dla nas chodzących zwykle powoli, by się zadychać. Żadnego zmęczenia mięśni nie czujemy, nogi nas nie bolą, czujemy tylko brak tchu. Ten brak tchu towarzyszy nam jeszcze kilka minut, chociaż siedzimy już na ławce wozu. Cóż to znaczy? Biegniemy przecież nogami, czemuż nie nogi, ale płuca niedomagają?

Zastanawiając się nad tym objawem braku tchu („zasapania się“), który zresztą często się zdarza i każdemu jest znany, widzimy najpierw, że są pewne ruchy, pewne ćwiczenia, które daleko prędzej powodują zaburzenia w oddychaniu, aniżeli inne, a dalej, że przy pewnych ruchach znużenie pod postacią braku tchu występuje o wiele wcześniej, aniżeli znużenie samych mięśni pracujących w tych ćwiczeniach. Do takich ruchów, atakujących w pierwszym rzędzie czynność oddechową należą: bieg, skok i chód pod górę. Inne jak: podnoszenie i wspinanie się na rękach, dźwiganie ciężarów, woltyże i ćwiczenia na przyrządach, a nawet zwykły chód, choćby daleki, zanim nas do zadychania doprowadzą, przedtem już zmuszą do odpoczynku przez znużenie samych mięśni, przez ich obolenie, przez ich nieposłuszeństwo. Na pierwszy rzut oka możnaby myśleć, że przyczyna zadychania leży w mięśniach klatki piersiowej, które w pierwszej grupie ćwiczeń t. j. w biegu, skoku i chodzeniu pod górę może utrudniają czynność oddechową. Tymczasem tak nie jest, o wiele więcej bowiem unieruchomiają klatkę piersiową ruchy grupy drugiej, przy których mięśnie klatki piersiowej są pracą wybitniej zajęte. Nie znajdujemy też wytłumaczenia rychłych zaburzeń w oddychaniu w szybkości ruchów związanych z biegiem i skokami. Porównywując konia w kłusie z koniem obok galopującym widzimy, że chociaż galop będzie tak krótki, że nie wyprzedza kłusu — to jednak koń galopujący znacznie wcześniej się zadycha i zmęczy, aniżeli kłusujący. Normalny koń może kłusować godziny, galopować minuty. Więc i o szybkość tu nie chodzi.

Gdzieindziej szukać musimy wytłumaczenia. Daje nam go analiza ruchów w świetle praw fizyki i fizjologji. Bieg, skok i chód pod górę są to ćwiczenia wykonywane przez wielkie i mocne mięśnie, przez rozległe ich grupy, przytem wykonywane w bardzo krótkich okresach czasu i nagle, co wszystko razem wymaga dużego i prędkiego nakładu siły fizycznej. Jeżeli n. p. wychodzimy na drugie piętro schodami w 2 minutach — to musimy tem samem podnieść niejako ciężar naszego ciała, powiedzmy 60 kg., na wysokość 2 piętra tj. przeciętnie = 12 m., czyli w 2 minutach wykonać pracę 60 × 12 = 720 kilogramometrów. Ogrom tej pracy wyda się więcej zrozumiały, gdy uwzględnimy, że jej ekwiwalentem jest dziesięciokrotne podniesienie ręką 72 kilogramów na wysokość 1 metra w 2 minutach.

Taką samą dużą pracę wykonujemy w skokach musząc podnosić ciężar ciała na wysokość skoku, tak dużą też pracę przedstawia bieg, który niczem innem nie jest jak szeregiem kolejnym skoków. Uczą nas bowiem fotograficzne błyskawiczne zdjęcia, że w każdym biegu są krótkie chwile, gdy obiema stopami biegnący jest ponad ziemią, w odróżnieniu od chodu, w którym takich uniesień niema i w którym ruch jest powolniejszy i na dłuższy przeciąg czasu rozłożony.

Jasną jest rzeczą, że przy wielkiej pracy rozległych i mocnych grup mięśniowych żywsze też jest zapotrzebowanie tlenu i większa produkcja trującego organizm kwasu węglowego. Nagłej potrzebie jednego i gwałtownej konieczności pozbywania się drugiego z początku czyni zadość organizm pogłębieniem oddechów, a gdy to już nie wystarcza także przyśpieszeniem ich tempa. Przyśpieszenie tempa wpływa jednak niekorzystnie na głębokość oddechów, które stają się coraz bardziej płytkie, niewystarczające. Cała czynność oddechowa zmienia się na nieregularną, nierytmiczną. Przedłuża się stosunkowo czas trwania wdechu, bo ustrój chce się ratować wzmożonem wchłanianiem tlenu, na wydech pozostaje coraz mniej czasu, wyrabia się nadmiar kwasu węglowego, którego się pozbyć nie można, organizm ulega zatruciu tym gazem, ogólnemu znużeniu i zmęczeniu pod postacią ostrzegającej duszności i braku tchu.

Zbiór powyższych spostrzeżeń pozwala nam zrozumieć różnicę zachodzącą między obydwiema grupami ruchów fizycznych, w ich oddziaływaniu na ustrój ludzki i zwierzęcy. Wielka, nagła praca rozległych grup mięśni, powiedzmy ogólna praca organizmu, przy której wywiązuje się rychło nadmiar kwasu węglowego, doprowadza w pierwszym rzędzie do zaburzeń czynności oddechowej, zanim wystąpią objawy znużenia samych mięśni, podczas gdy praca mięśni mniejszych, słabszych i mniej licznych grup mięśniowych, praca wyrabiająca mniej kwasu węglowego, da nam najpierw znużenie mięśni, znużenie lokalne, zanim dojdzie do utrudnionego oddechu. Czyli możnaby powiedzieć, że ilośś pracy fizycznej ogólnie za mała, by wywołać trudności w oddychaniu, powoduje znużenie lokalne, a ilość pracy za mała dla poszczególnych mięśni, by wywołać ich znużenie lokalne, może

w całości, obejmując dużo mięśni, stać się powodem ogólnego znużenia ustroju pod postacią duszenia się.

Z tego też możemy wysnuć ważny praktyczny wniosek, że chcąc uzyskać ogólny efekt dla całego ciała należy mu podawać ćwiczenia mogące doprowadzić do znużenia ogólnego czyli do braku tchu, a chcąc osięgnąć skutki lokalne należy stosować w pierwszym rzędzie ćwiczenia powodujące znużenie mięśni.

Oczywiście z powyższych wywodów nie można i nie wolno wyciągać wniosku, aby jakiekolwiek ćwiczenia fizyczne powinny doprowadzać do zaburzeń w oddychaniu. Brak tchu jest i musi być tylko pewniejszym i rychlejszym dowodem, aniżeli znużenie lokalne, mięśniowe, że dane ćwiczenie, w danej chwili wykonywane, jest wielką pracą, w dużej ilości podaną, że zatem należy je rychło przerwać i odpocząć. Gdy przy wykonywaniu jakiejś pracy fizycznej do braku tchu nie dochodzi — znaczy to, że jest ona umiarkowana, w małej ilości.

Oceniając wedle tych danych ilość pracy fizycznej — wiele ćwiczeń gimnastycznych, gier i zabaw, które na pierwszy rzut oka wydają się być ćwiczeniami łagodnemi — uznać trzeba za duże wysiłki fizyczne i odwrotnie. Dziewczę skaczące przez wywijadło wykonywa n. p. większą pracę, aniżeli gimnastyk cyrkowy w swych woltyżach na trapezie. (D. c. n.)

DR. WŁADYSŁAW FUCHS-DUBOWSKI,
przewodniczący Sekcji Higjeny Sportu
Polsk. Tow. Higjen. we Lwowie.

Zdobycie zdrowia.

Z nadchodzącą wiosną zaroją się podmiejskie boiska roześmianą i rozbawioną młodzieżą; z przyjemnością całą patrzeć będziemy na roziskrzone oczy, rozczerwienione od szybkiego ruchu buzie, lecz z pewnością nie pomyślimy o tem jak znikoma ilość młodzieży z boisk tych w Polsce korzysta. A nawet ci, którzy je odwiedzają, jakże rzadko to czynią. Poza młodzieżą w klubach sportowych, ćwiczącą zwykle kilka razy na tydzień, reszta spędza przeważnie tylko jedno rzadko dwa popołudnia na tydzień na boisku. A w dodatku, w ciągu maja, czerwca, ilość ćwiczących zmiejsza się gwałtownie, koniec roku szkolnego, egzaminy, matury, promocje, powstrzymują od udziału.

Przypatrzmy się bliżej skutkom tego rodzaju stanu rzeczy. Młodzież nasza jest pod względem wychowania fizycznego potraktowaną po macoszemu; 19 0/0 szkół średnich posiada wychowawców fizycznych, którzy w ramach zupełnie niedostatecznego czasu starają się program wychowania fizycznego przeprowadzić. Naturalnie przy stosunku 5 godzin dziennie w szkole na nauce, 2-3 poświęcone nauce w domu, tych kilka godzin t y g o d n i o w o gimnastyki i zabaw na boisku wystarczyć nie może. 81 0/0 szkół nie posiada wycgowawców fizycznybh wogóle, zastępują ich nauczyciele inni, dla których jest to zajęciem najzupełniej ubocznem. Program, nawet ten niedostateczny, minimalny, pozostaje na papierze.

A więc szkoła zadania swego, przynajmniej pod względem wychowania fizycznego, nie spełnia. Ileż pomaga jej lub zastępuje ją dom rodzicielski? Zwykle zupełnie nie troszczy się o kwestje te; tych kilka godzin mu wystarcza, a nawet jakże częste są wypdki dążenia do zwolnienia dziecka, zwłaszcza nieco słabszego fizycznie, od obowiązku ćwiczeń tych.

Społeczeństwo nasze bynajmniej nie zdaje sobie sprawy z ogromnych szkód, jakie stanowisko takie powoduje. We wieku poborowym komisje lekarskie odrzucają ogromny procent młodzieńców: 1/4 zaś odrzuconych, to kategorja „słaba budowa ciała“. Cóż dziwnego później, że wśród tak olbrzymiego procentu słabych fizycznie zbiera gruźlica tak ogromne żniwo i zagarnia corocznie tyle młodych, właśnie między 14-tym a 25-tym rokiem życia do grobu. Najpoważniejszym środkiem walki z gruźlicą jest podniesienie odporności organizmu przez harce i zabawy na słońcu i wolnem powietrzu.

Nie mówię już o zamiłowaniu do sportów jako potężnym hamulcu wzrostu alkoholizmu, karciarstwa, chorób wenerycznych; są to rzeczy ogólnie znane, a w czasach powojennych w państwach zachodnich oraz u naszego bezpośredniego sąsiada zachodniego znamienicie wypróbowane i z dużą korzyścią przeprowadzone.

Dalej jednak należy uzmysłowić sobie, że niedarmo słyszy się u nas tak często, o tym i owym primusie, celującym uczniu ze szkół średnich, że później czy to w szkoch wyższych czy też w życiu pozostał miernotą, nie wybił się. Brak było energji, brak hartu woli, chęci i zdolności do pracy intenzywnej, bo gdzież ją miał nabyć. Szkoła i rodzice do nauki zmuzmuszali groźbą egzaminu, kwalifikacji. Doświadczalnego szkolenia wytrzymywania zmęczenia fizycznego, hartowania woli i energji, które daje intenzywny trening (zaprawa) sportowy, nie przechodzili chłopcy ci zupełnie.

O naszej młodzieży nie możemy żadną miarą tego powiedzieć co mówi pedagog angielski William James:

„Siła i potęga Imperjum Brytyjskiego leży w sile charakteru każdego poszczególnego Anglika jako jednostki. Przekonany zaś jestem, że nic nie podnosi tak bardzo corocznie siłę tą, jak właśnie łączące wszystkie klasy narodu ukochanie sportów i zabaw na wolnem powietrzu“.

W książkach zaś fachowych angielskich, możemy często spotkać rady tego rodzaju, by dobierając sobie personal do współpracy, nie wypytywać go zbyt długo i poszczegółowo o jego fachowe wiadomości gdyż równie ważnem jest pytanie o jego „hobby“ ulubiony sport lub zamiłowanie; z ognia i zapału, z jakim zacznie o nim opowiadać, sądzić można o energji, z jaką potrafi wziąść się do żądanej od niego pracy.

Jakie zaś szkody ciału chłopaka przynosi brak zabaw, ruchu intenzywnego i męczącego na wolnem powietrzu, wyjaśniać chyba nie potrzeba — wystarcza przypatrzyć się naszym tak licznym staruszkom 30-letnim lub też uczestniczyć raz jeden w wojskowej komisji poborowej we wielkiem mieście. Naprawdę zwątpić można po komisji takiej w istnienie wogóle młodzieży normalnie rozwiniętej o zdrowej i pięknej budowie ciała.

Widzimy więc, że krzywda, wyrządzona młodzieży przez brak wychowania fizycznego i sportów jest ogromną. Jak jednak wyglądać powinno wychowanie fizyczne tak pokierowane by dało możliwie wiele pożytku bez szkód, o których teraz tak często się pisze, zapominając jednak o tych tysiąckrotnie większych szkodach, spowodowanych brakiem ćwiczeń.

Odbywać się ono winno w trzech, przechodzących w siebie bezpośrednio okresach, dziecinnym do 12-go roku życia mniejwięcej, młodzieńczym do 18-go roku, i dojrzałości do jak najpóźniejszego wieku. O okresach tych i dla nich odpowiednich świczeniach pomówimy innym razem. Teraz tylko o głównej wytycznej wszystkich trzech okresów, o sprawie ciągłości ćwiczeń przez całe życie.

Badania fizjologiczne wykazały, że tak serce jak i płuca rozwijają się wspaniałe pod wpływem odpowiednich ćwiczeń i sportów — przy odpowiedniem naturalnie i dostatecznem odżywianiu — poziom osiągnięty nie jest jednak stałym: po zarzuceniu kilkoletniem ćwiczeń wraca odnośny osobnik znów do poziomu przeciętnego. Jedyne co mu pozostaje, to zdolność szybszego znacznie dojścia powrotnego do swego poprzedniego już raz osiągniętego poziomu, niż przy pierwszem podniesieniu stopnia swej sprawności fizycznej czy też wytrzymałości. Skutkiem tej niestałości poziomu wprawilibyśmy w duży kłopot lekarza, nawet bardzo wprawnego w sprawach wychownia fizycznego i sportów, gdybyśmy kazali mu zbadać dwóch ludzi 30-letnich, z których jeden nie ćwiczył zupełnie od dziecinnych czasów, drugi zaś do 18-ego roku życia wsystkie ćwiczenia programowe swej szkoły, a nawet dużo sportowych. później jednak zaniedbał się zupełnie. Lekarz ten najprawdopodobniej nie znalazłby między nimi żadnej różnicy, obaj będą to staruszkowie 30-letni. Jedynie okoliczności, zmuszające nagle obu do pracy fizycznej czy też świczeń podjęłyby się wykazania, który z nich pracował dawniej nad swym rozwojem fizycznym, i jest skutkiem tego szybszym w przystosowaniu się do nowych warunków.

Ci młodzi staruszkowie są u nas tak bardzo częstymi z tego powodu, że w szkołach bywają wprawdzie różne systemy ćwiczeń,

(zwłaszcza dawniej tak bywało), kłótnie o ich wady i zalety dużo pochłonęły energji w ferworze tym jednak zapomiano zupełnie o tem, że najważniejszą rzeczą w systemie szkolnym powinno być zaszczepienie zamiłowania do pracy i ćwiczeń fizycznych; z 18-tym rokiem życia rozwój fizyczny nie jest bynajmniej zakończonym jeszcze, a pozatem przy gnuśnem życiu dalszem traci się szybko, już w ciągu kilku lat, nabyte zdolności. Całe szkolne wychowanie fizyczne nie przewiduje i nie troszczy się o niebezpieczeństwo zarzucenia po wyjściu ze szkoły ćwiczeń. Gimnastyka nie może tu być żadną pomocą, gdyż nawet statystyki niemieckie, gdzie przecież gimnastyka cieszy się znacznie większem zamiłowaniem niż u nas, wykazują stały i szybki spadek zainteresowania się gimnastyką z wiekiem, do zupełnej już obojętności dochodzący w latach 18. Porwać młodzież i zapalić może tylko sport; ten zaś miejsca przewidzianego dla siebie w szkole nie ma zupełnie. Dużo w tem winy klubów i związków sportowych; nie dostosowują się one do tych wymagań, które szkoły i rodzice stawiać im muszą, jeśli mają im powierzyć młodzież swą. Stąd też płynie zakaz dla młodzieży szkół średnich należenia do klubów sportowych, tak znów często przez młodzież przekraczany.

Lwia też część młodzieży zaniedbuje ćwiczenia fizyczne po skończeniu szkół całkowicie — o gimnastyce nie ma już zupełnie mowy. Ogromna większość zna sport jedynie z trybuny czy z parteru, przyglądającego się matchom piłki nożnej. Uprawia go nieznaczna część tylko, i ta jeszcze w dodatku idzie w fałszywym kierunku zawodów jednostkowych lub też wyłącznie piłki nożnej.

Tymczasem cały okres II-gi — od 12-go do 18-go roku życia — powinien iść coraz bardziej w kierunku rozbudzania zamiłowania do sportu, i to codziennego. Przygotowawcze ćwiczenia sportowe — czyli sporty, same, odpowiednie tylko do wieku i rozwoju młodzieży dostosowane — rozbudzają wśród młodzieży zapał i sprowadzają przyzwyczajenie do stałego używania. Współzawodnictwo i zawody rozgrzewają młode serca; jako propaganda i zachęta są one nie do zastąpienia, złe ich strony można odpowiedniem postępowaniem wyeliminować zupełnie. Czem bliżej do opuszczenia szkoły, tem więcej przenosi się wychowanie fizyczne w kierunku uprawiania jedynie sportów; muszą one być jednak wszechstronnie przeprowadzone, obejmować wszystkie pory roku, kształcić całe ciało. Głównymi więc punktami będą wieloboje i zmiana ćwiczeń w zależności od pogody i pory roku. Tylko w ten sposób możemy być pewnymi, że młodzież po wyjściu ze szkoły przejdzie do klubów sportowych i dalej oddawać się będzie ćwiczeniom, pola nie zależy, owszem dalej i lepiej się wyrobi.

Rzeczą klubów i związków sportowych będzie tu odpowiednie kierowanie całym ruchem; w tym celu jednak konieczną jest współpraca społeczeństwa. Niema tu miejsca na zakazy, — młodzież nie słucha ich zresztą, — najszersza współpraca sfer lekarskich i nauczycielskich w pierwszym rzędzie, kół rodzicielskich w drugim rzędzie niech pomaga i kieruje klubami i związkami sportowymi. Współpraca ta winna się rozpoczynać już w szkole średniej, chłopak powinien wiedzieć, że sport i jego środowisko — klub sportowy — to dalszy ciąg jego rozwoju fizycznego po wyjściu ze szkoły.

Poparcie całego społeczeństwa, organizacji i instytucji miejskich, samorządowych i rządowych, otaczające te kluby i związki, które pracują w należytem kierunku, utrzyma z łatwością sport na dobrej drodze. Wyszukać ją nie tak trudno. Mamy doskonałe dla nas wzory skandynawskie i finlandzkie; Lwowski i Poznański Okręgowy Związek Lekkoatletyczny układają już, lwowski uchwalił już zasadę wprowadzenia odznaki sportowej na wzór finlandzki i szwedzki. Odznakę tą otrzymują ci, którzy w ciągu roku uzyskają wyniki lepsze od pewnego określonego z góry minimum w pięciu grupach ćwiczeń sportowych. W każdej grupie wolno sobie wybrać ćwiczenia dowolne, musi się jednak minimum żądane osiągnąć n. p. w grupie rzutów mamy rzut dyskiem, oszczepem, kulą, młotem i granatem, wybierać możemy oowolnie, a minima są n. p. oszczepem 50 m. oburącz, dyskiem 40 m. również oburącz. Innymi grupami są skoki wszelkie, biegi krótkie i średnie, biegi na wytrzymałość, w końcu pływanie i gimnastyka i t. p.

Osiągnięcie wyników oznaczonych jako minimum w każdej z pięciu grup w ciągu roku daje prawo do otrzymania odznaki sportowej bronzowej, osiągnięcie ich przez lat cztery, niekoniecznie z rzędu, do zamiany odznak bronzowych na srebrze, dalsze osiągnięcie wyników tych daje prawo do pałeczek na odznace srebrnej; cztery zaś pałeczki powodują zamianę odznaki srebrnej za złotą. Osiągnięcie jednak wyników powyższych po latach 30-stu uprawnia odrazu do odznaki srebrnej, po latach 40-tu do złotej.

Rozdawnictwo odznaki tej raz do roku, o ile możności przy sposobności święta sportowego z jak największą uroczystością przeprowadzane, podniosłyby odrazu sport nasz na znacznie wyższy i ogromnie szeroki poziom. Do zawodów stawałyby setki ludzi, nie marzących o osiągnięciu niedościgłego lub też niebez-

piecznego dla ich zdrowia rekordu, a starających się o osiągnięcie minima.

Dla zdrowia narodu, dla tężyzny jednostek zrobić można w ten sposób ogromnie dużo, dając całemu młodemu pokoleniu hart i tężyznę ciała i ducha, tak bardzo potrzebne dla dobra Ojczyzny.

HENRYKA CZECHOWICZÓWNA.

Znaczenie wychowania fizycznego.

Zgadzamy się na to, że wychowanie dąży do wyrabiania ludzi dobrych, inteligentnych zdrowych i dzielnych, pracujących zgodnie i karnie dla dobra społeczeństwa i narodu. Wynika z tego od dawna znana i głoszona, ale niestety nie stosowana zasada, że w dążeniu do rozwoju człowieka kształcić trzeba jego charakter, umysł i ciało zupełnie równomiernie, t. zn., że wychowanie właściwie jest tylko jedno, obejmujące całego człowieka, z wszystkiemi jego władzami i zdolnościami duchowemi, umysłowemi i cielesnemi. Z tego punktu widzenia nie możemy uznać za dobrze wychowanego człowieka który jest egoistą, albo takiego, który nie umie logicznie myśleć, ani też takiego, który z winy swoich wychowawców lub własnej ma n. p. krótki wzrok lub skoliozę. Są to wszystko wady, do powstania których wszechstronne, rozumne wychowanie nie powinno dopuścić.

Jak ten obowiązek wszechstronnego, harmonijnego wychowania spełniają dotychczas nasze zakłady naukowe i inne usiłowania kształcące i wychowawcze?

Stosunkowo najwyżej postawiliśmy kształcenie intelektualne, choć, i tu do niedawna były, a częściowo i obecnie są znaczne braki, jak n. p. nadmierne obciążenie pamięci, odbijające się szkodliwie na zdrowiu i w rezultacie przytępiające wyższe władze umysłowe, a za małe przygotowanie do samodzielności umysłowej.

Już większe są błędy i przesądy, dotyczą wychowania moralnego, gdyż nie tylko większa lub mniejsza bierność, ale i warunki zewnętrzne nas w nich utwierdzały. Trudno było nauczycielowi w szkole kształcić charaktery gdy miał w klasie kilkudziesięciu uczniów. Nie można się dziwić, że różne wybitne, choćby dodatnie indywidualności niejednemu wychowawcy przeszkadzały i że nietylko dla własnej wygody, ale wprost dla możności utrzymania wpływu na większość musiał je raczej poskramiać niż rozwijać.

Na polu wychowania moralnego i intelektualnego, wiele zatem mamy do zrobienia. Wierzę że głębokie zrozumienie celu, sumienna praca i dobra wola tych z nas, którzy tą kwestją się zajmą, da w rezultacie rozumne i celowe wskazania.

Najbardziej jednak zaniedbanem było dotychczas wychowanie fizyczne skutkiem ogólnego przekonania o wyższości wychowania moralnego i umysłowego. Zgoda na to, że charakter ważniejszy od zdrowia. Ale czy na ogół — bo przecież wychowanie ogół, nie wyjątki uwzględnia — więc czy na ogół możliwy jest silny i dobry charakter w słabem i kapryśnem ciele? Czy właśnie wychowanie fizyczne nie wytwarza wprost pewnych dodatnich cech charakteru? Przy porównaniu wychowania fizycznego z intelektualnem pod względem użyteczności społecznej znowu wychowanie fizyczne zwycięży. Stwierdziwszy najpierw fakt, że wyjątkiem jest umysł sprawnie i jednostajnie funkcjonujący w ciele słabem i kapryśnem, musimy przyznać, że na ogół więcej pożytku ma społeczeństwo z człowieka mniej umiejącego, ale zdrowego i wytrwałego, aniżeli z uczonego cherlaka. Powoływanie się na wielkie charaktery i umysły w ciałach wątłych i schorowanych nie zmienia postaci rzeczy. Najpierw były to i są wyjątki, a powtóre ta słabość fizyczna w każdym razie była im ciężarem i przeszkodą. O ile była wynikiem ich własnej winy, można im uczynić zarzut, że zmarnowali spuściznę przodków i nie przekazali jej potomności. Ciało ma być posłusznym sługą ducha — któż ceni sługę chorego i niedołężnego?

Widzimy więc, jak ważnem jest wychowanie fizyczne; stanowi ono podstawę na której dopiero rozkwitnąć może wychowanie moralne i intelektualne. Przytoczę tu słowa komitetu, powołanego przez króla szwedzkiego do wydania opinji w sprawach wychowania fizycznego, a złożonego z najświatlejszych ludzi. W pewnem miejscu obszernego memorjału powiadają tak: Jeżeli wkładamy znaczne kapitały w uprawę ziemi, wydobywanie kopalin, obrabianie surowców oraz w kształcenie intelektualne, nie wolno nam zapominać, że to wszystko traci na wartości, jeżeli zaniedbamy zdrowie i siły. Ci, co mają uprawiać ziemię, wydobywać kopaliny, obrabiać surowce i kształcić pożytecznie swój umysł, stanowią właśnie materjał ludzki kraju. Jeżeli go nie uchronimy od szkód i zużycia przez racjonalne wychowanie fizyczne, to smutne mamy widoki na przyszłość i szczęście kraju.

Jak wobec tej ważności wychowania fizycznego wyglądają nasze szkoły? Wielki to nasz grzech i wstyd, że jest szereg chorób i wad organicznych, które słusznie ochrzczono nazwą chorób szkolnych. Nie tylko w szkole przeważnie powstają, ale zwiększają się w miarę dłuższego w niej pobytu, jak to liczne obliczenia statystyczne wykazały. Są to: anemja, skrzywienie kręgosłupa, krótkowzroczność, nawykowe bóle głowy, krwawienie z nosa; prócz tego utrata naturalnej wesołości

i popędu do ruchu. Młodzież, opuszczjąca szkołę ze zdrowiem zniszczonem została przez tę szkołę ciężko skrzywdzona i może jej czynić słuszne wyrzuty. Ale i społeczeństwu takie szkoły szkodę przynoszą. Państwo, utrzymując szkoły, ma prawo wymagać od ich wychowanków pewnej sumy użytecznej pracy. Nikt jednak nie może pracować nad siły. Jeżeli szkoła nie rozwija zdrowia, sił fizycznych i zręczności swoich wychowanków, naród i społeczeństwo zostają w słusznych swoich wymaganiach oszukane i to podwójnie. Nietylko suma pożytecznej pracy się zmniejsza, ale zarazem i zwiększają się wydatki na szpitale, sanatorja, więzienia i t. p.

Z tych wszystkich względów musimy zerwać z dawnymi błędami i wejść corychlej na drogę poprawy.

W dążeniu do tej poprawy musimy wszyscy najpierw dokładnie zrozumieć, czem jest wychowanie fizyczne, jaki ma specjalny cel, co daje. Z tego zrozumienia wyniknie wyznaczenie mu roli w całości wychowania i wskazania praktyczne.

Wychowanie fizyczne-według Tissiégo — jest to całość środków psycho-dynamicznych, które dają ciału ludzkiemu możność maximum pracy fizycznej i umysłowej przy minimum zmęczenia.

Wychowanie fizyczne obejmuje:

1.) **Gimnastykę wychowawczą**: rozwija ona metodycznie ciało, obejmuje ruchy opanowane, wykonywane w pewien określony sposób, w świadomie oznaczonym celu biologicznym.

2.) **Gry i zabawy ruchowe**, obejmujące ruchy swobodne, nie regulowane systematycznie, o działaniu biologicznem dodatniem i na ogół przewidzianem, ale nie dającem się z góry ściśle oznaczyć.

3.) **Ćwiczenia sportowe**. rodzaj gimnastyki zastosowanej; działanie każdego ćwiczenia sportowego posiada pewne cechy odrębne, na ogół dodatnie. Konieczny rozumny kierunek dla zapobieżenia przesadzie i dążności do rekordów.

4.) **Prace fizyczne**, n. p. praca w polu, w ogrodzie, rzemiosła. Ruchy zależne od rodzaju pracy, celowe, nie zawsze dodatnie pod względem zdrowotnym. Ważne dla wychowania moralnego i jako sposób zarobkowania. Wzgląd na wychowanie fizyczne powinien wykluczać dla młodzieży zajęcia zupełnie niehigjeniczne. Wychowawcy mają obowiązek starać się o to, aby młodzież rzemieślnicza miała czas i sposobność oddawania się zdrowym ćwiczeniom fizycznym, równoważącym szkodliwe skutki pracy przy warsztacie.

5.) **Ćwiczenia zmysłów** i zręczności ręki. Ćwiczenia zmysłów, częściowo opracowane w metodach skautowych, oraz takie sprawności jak rysunki, roboty ręczne i t. p. Ważne przedewszystkiem dlą wychowania intelektualnego.

Z tych pięciu grup pomijam dwie ostatnie, jako wpływające raczej na umysł i duszę, aniżeli na ciało a nawet uprawiane przesadnie i bez rozumnego kierunku mogące wpłynąć na ciało ujemnie. Wychowaniem fizycznem w ściślejszem znaczeniu nazwiemy zatem gimnastykę, gry i ćwiczenia sportowe. Żadnej z tych trzech grup w racjonalnem wychowaniu fizycznem nie możemy pominąć, wszystkie są niezbędne. Nie pomijając żadnej z nich możemy się jednak zastanowić nad tem, która jest ważniejszą, której najwięcej czasu poświęcić należy. Rozstrzygnąć wypadnie na korzyść gimnastyki, oczywiście gimnastyki szwedzkiej. Jak już z powyższych krótkich charakterystyk wynika, jedynie gimnastyka zna ogólne i specjalne działanie każdego ruchu i zupełnie świadomie i celowo wpływa na organizm; przytem w wielu wypadkach posiada zupełnie pewne i dokładnie określone sposoby, wykluczające wpływ inny, aniżeli danym ruchem zamierzony. Tej cechy nie posiadają gry ani ćwiczenia sportowe i to właśnie nadaje ich najdodatniejszym skutkom pewne znamiona przypadkowości. Zauważyć również należy, że nie tylko zboczeniom i wadom nie zapobiegają, ale przy istniejącej ku nim skłonności mogą je nawet zwiększać. Jednak powtarzam, że dzięki znowu zaletom specjalnym są ogniwem w wychowaniu fizycznem niezbędnem.

Zastanówmy się teraz nad korzyściami racjonalnego wychowania fizycznego. Korzyści te mojem zdaniem najlepiej zgrupował i określił Demeny. Są one według niego następujące:

1.) **Zdrowie**, czyli efekt higjeniczny.

Wyrabianie zdrowia przez wychowanie fizyczne polega na kształceniu poszczególnych funkcyj na zachowaniu harmonji pomiędzy funkcjami, oraz na ogólnem zwiększeniu zasobu energji.

2.) **Piękność**, czyli efekt estetyczny,

polegający na normalnym rozwoju ciała, na wyrabianiu dobrej postawy i kształceniu poczucia formy.

3.) **Zręczność**, czyli efekt ekonomiczny.

Tu odróżnimy kształcenie wrażliwości i spostrzegawczości zmysłów, doskonalenie koordynacji, kształcenie ruchów oraz oszczędne i celowe wydatkowanie pracy i energji.

4.) **Dzielność**, czyli efekt moralny,

polegający na kształceniu zalet charakteru człowieka wolnego i na kierunku społecznym energji ludzkiej.

Tak wszechstronne i ważne są skutki wychowania fizycznego. Wynika z tego jedyny konieczny wniosek, mianowicie:

Współrzędność wychowania fizycznego z moralnem i intelektualnem we wszystkich zakładach naukowych, we wszystkich innych zamierzeniach wychowawczych.



KONSTANCJA HOJNACKA.

Uwagi o zniekształceniu nogi kobiecej.

Z poszczególnych części ciała ulegających zniekształceniom pod wpływem wadliwego ubrania i braku higjeny, najbardziej upośledzonym organem jest stopa.

Jest ona jak gdyby wyjęta z pod praw zdrowego rozsądku, uwięziona w buciku niedostosowanym do swej naturalnej formy a w dodatku częstokroć pozbawiona najprostszych starań o czystość, o dopływ powietrza, wygodę i swobodę ruchów.

Natomiast poddawana jest najkapryśniejszym dziwactwom mody, którą narzucają kobietom szewcy. Ci „absolwenci akademji zagranicznych" wysilają swoje płytkie mózgi w kierunku stworzenia najbardziej bezsensownych form obuwia, wiedząc z doświadczenia, że im dziwaczniejsze, tem większy na nie popyt. Przesuwają się więc przed naszemi oczyma przeróżne dziwolągi nie mające nic wspólnego z anatomiczną budową stopy. Raz wąskie i krótkie, to znów wąskie o tak długich i ostrych zakończeniach, że aż zaginają się lekko do góry. Zjawiały się również i „higjeniczne" — o wymiarach prawie kwadratowych, za szerokie, ciężkie [1]).

Przedewszystkiem jednak obcas nęci fantazję tych artystów i w ślad za tem podlega najniefortunniejszym odmianom. Na nim zześrodkowuje się ich pomysłowość i podnieca do karygodnych wybryków.

Szewcom zawdzięcza świat powstanie nowych placówek naukowych, nowych stopni akademickich a to: professeurs du pédicure. Jeden z takich dygnitarzy paryskich wynurzał się niedawno publicznie, że o ile wąskie buciki sprowadziły mu dużą klijentelę, o tyle wysokie, karkołomne obcasy ugruntowały jego majątek.

Pantofelki damskie, noszone w ostatnich latach — a używane nietylko do wieczorowych toalet lecz i na ulicę — zwracają mimowoli myśl ku czasom już nieco zamierzchłym.

W XI wieku pojawiły się w Francji buciki „à la poulaine", zwane również „à la Polonaise". Jednak największe ich powodzenie przypada na XIV i XV wiek. W tym to okresie wydłużyły się do tego stopnia, że uniemożliwiały chód. Ale zamiast je skrócić — pomysłowi szewcy przyszywali do końców łańcuszki a unosząc je w górę, utrwalali w tej pozycji przez zapinanie tychże łańcuszków naokoło kolan.

Duchowieństwo ówczesne zajęło wrogie stanowisko wobec tych dziwactw mody i piętnowało je publicznie, a gdy i to nie pomogło, niektórzy z biskupów uznawszy je za „péché contre nature" obłożyli je klątwą w swoich djecezjach.

W Anglji, uchwałą parlamentu zostało zabronione sporządzanie bucików, których końce przekraczały długość 2 cali.

Zeszłoroczne pantofelki à la Richelieu, monstrualne a zarazem śmieszne w swej wąskości i długości byłyby z pewnością ściągnęły na siebie gniew zacnych biskupów francuskich i mądrego parlamentu angielskiego. Ale w wieku najwyższej tolerancji i poszanowania praw swobody osobistej wystawiano je bezkarnie na pokaz za oknami magazynów i na parkietach wytwornych salonów.

Zwolenniczki modnego obuwia zapominają, albo może nie wiedzą o tem, że za wąskie, za ciasne lub za małe buciki łatwo poznać po wymuszonem, niezgrabnem stąpaniu ich właścicielki. Prócz tego tracą one szybko formę a na skórze wytłaczają się wszyskie nierówności i zniekształcenia nogi. Ale co gorzej, uciskając naczynia krwionośne zakłócają swobodne krążenie krwi, co znowu wpływa ujemnie na świeżość cery, powoduje zaczerwienienia nosa, obrzmienia pod oczyma i inne brzydkie zmiany.

Gdyby ci wszyscy, którzy zachwycają się pięknemi nożkami w modnych pantofelkach, przyjrzeli się zbliska tym biednym, umęczonym stopom po zdjęciu z nich owych wymyślnych artykułów mody — może zmieniliby swe pojęcia o pięknie nogi kobiecej. Podziwiają oni bowiem tylko dziwaczne cacka sztuki szewskiej, ich chwilowy szyk i świetność a cała nędza zniekształconych stóp jest im nieznana. Więc przedewszystkiem zakrzywienie wielkiego palca ku wewnątrz i skupienie dalszych, które w naturalnem ułożeniu powinny być wachlarzowato rozmieszczone. Następnie nagniotki, zrogowacenie naskórka, bolesne zapalenia stawów, wrastanie paznokci, otarcia skóry i brzydkie jej zabarwienie.

Wysokie obcasy rujnują fizjologiczny mechanizm chodu i zaprzeczają wszelkim prawom fizycznym postawy stojącej, czy też w ruchu. Takie stałe i systematyczne sprzeciwiania się naturalnym ruchom sprowadzić muszą niechybnie przykre następstwa.

Przedewszystkiem wyrabiają brzydki, chwiejny chód. Ciężar ciała — spoczywając na niepewnej podstawie, jaką są nogi wciśnięte w obuwie za wąskie, na cieńkim, wysokim obcasie — traci równowagę a usiłowania utrzymania jej za każdą cenę prowadzą do zabawnych nieraz ruchów, żywo przypominających stąpanie kury.

Następnie zagrażają łydkom bądź atrofją — i wtedy ustalają formę ich cylindryczną — bądź też zbytniem nagromadzeniem się podściółki tłuszczowej, która zaokrągla je nienaturalnie. Łydki bowiem nie powinny być okrągłe; mają one swój charakterystyczny, smukły kształt, który w stanie napięcia wypuklając się jak mięsień dwugłowy (biceps) daje zupełnie odmienny obraz, aniżeli w stanie spoczynku. Wprawdzie dla niektórych otłuszczenie łydek jest uosobieniem ich piękności — są to jednak indywidualne upodobania, nie wytrzymujące krytyki. W obu zaś powyższych wypadkach tak atrofji, jak i otłuszczenia — zmiany następują z powodu przymusowego unieruchomienia mięśni.

Wspomnieć również wypada o dewiacji stawu skokowego, która n. p. przy jeździe konnej uniemożliwia kobietom prawidłowe trzymanie stóp w strzemionach (palce do góry, obcasy wdół).

Za największą szkodliwość uważać jednak należy fatalny i zgubny wpływ wysokich obcasów na wewnętrzne narządy kobiece.

Obuwie powinno być ani za wąskie, ani za długie, ale też i nie za krótkie lub za szerokie, gdyż tak samo jak to pierwsze powoduje rozmaite

---

[1]) Pierwszy raz okazy takie pojawiły się w Francji za panowania Franciszka I. — a w epoce Napoleońskiej nie zmieniając zasadniczej formy, jednak nieco ulepszone, cieszyły się wielkiem powodzeniem.

dolegliwości wskutek ocierania się skóry. Higjenicznym jego ideałem byłaby forma dokładnie dostosowana do anatomicznej budowy stopy, a obcas niski.



Ryc. 1

Normalna stopa, taka jaką widujemy na posągach starożytnych, u ludów pierwotnych, u dzieci a wreszcie u ludzi chodzących dużo boso, ma palec wielki w przedłużeniu swej linji wewnętrznej i wyraźnie oddalony od reszty palców. Czyli, gdy przysuniemy stopę do stopy powinny stykać się wielkie ich palce obydwiema falangami — i pięty.



Ryc. 2.

Nieprawidłowe położenie palca wielkiego, jego zakrzywienie ku wewnątrz, jako następstwo wadliwego obuwia jest tak dalece powszechnem złem, że 99% ludzi cywilizowanych nie zna właściwie naturalnego kształtu stopy. Odnosi się to również niestety — i do nowoczesnych artystów malarzy, rzeźbiarzy, jak i do autorów piszących traktaty o pięknie ciała ludzkiego.

W licznych dziełach poświęconych piękności i higjenie osobistej znajdują się bardzo skromne wzmianki o stopach. A przecież już z samego powodu więzienia ich całemi dniami w bucikach, wymagałyby jeśli nie większej, to przynajmniej takiej samej troskliwości, jak reszta członków ciała.

Przedewszystkiem więc czystość. O ile ktoś nie kąpie się codzień, powinien wieczorem dokładnie umyć nogi łagodnem mydłem i ciepłą wodą, poczem zanużyć je w zimnej na chwilę. Po osuszeniu ręcznikiem, gdy skóra jeszcze nieco wilgotna, natrzeć jakimś obojętnym olejkiem. Dodawanie perfum do wody nie jest zasadniczo szkodliwe; użyte jednak w nadmiernej ilości powodują bole głowy u osób wrażliwych.

Podczas toalety porannej dobrze działa wycieranie na sucho — albo też ręcznikiem zmaczanym w wodzie z przymieszką alkoholu, boraksu lub ałunu. Pobudza to korzystnie czynności skóry a u osób skłonnych do zwiększonej transpiracji zmniejsza wydzielanie się potu. Temu ostatniemu złu zapobiega również chodzenie boso.

Złe krążenie krwi uregulować można przez kąpanie nóg w wodzie gorącej i zimnej naprzemian, tak jednak, ażeby zimna była na końcu zabiegu. Pozatem, przy wszystkich innych zabiegach, unikać należy wody za gorącej lub za zimnej.

Paznokciom powinno się poświęcić specjalną uwagę. Obcinać je starannie a umiejętnie, kierując się kształtem palców o ile możności jednak, poziomo. Za duże lub za małe wycięcie po bokach powoduje wrastanie. Bardzo ostrożnie usuwać skórkę okalającą paznokcie; najlepiej zaraz po kąpieli czy umyciu, gdy jest jeszcze wilgotna i łatwo ustępuje pod lekkim naciskiem. Nie posługiwać się nożykami, ani żadnemi, ostremi przyborami, gdyż może to być połączone z niebezpieczeństwem skaleczenia.

Zgrubienia paznokci zdarzające się zwłaszcza u wielkich palców, powodują ból przy chodzeniu i sprawiają dużo kłopotów. Usunąć je można przez spiłowanie pilniczkiem, albo przez starcie pumeksem. W prawdzie zabieg ten wymaga dosyć cierpliwości i czasu, daje jednak tak doskonałe wyniki, że spróbować warto. Oddaje on również nieocenione usługi w początkowem stadjum wrastania paznokcia, oraz przy zgrubieniach skóry na podeszwie, upośledzających jej elastyczność i wrażliwość.

Wogóle starania o higjenę nogi powinny być równorzędne ze staraniami o zdrowie i piękność całego ciała. Nie zaniedbywać więc należy:

Ćwiczenia mięśni nóg, których sprawność oddaje nam w życiu codziennem większe usługi, aniżeli mięśnie ramion; przechadzki każdego dnia; zwracania uwagi na postawy przybierane tak w spoczynku, jak w ruchu, gdyż im słabsze nogi, tem większa tendencja do gorszych postaw a niejednokrotnie znów im piękniejsza, tem niehigjeniczniejsza.

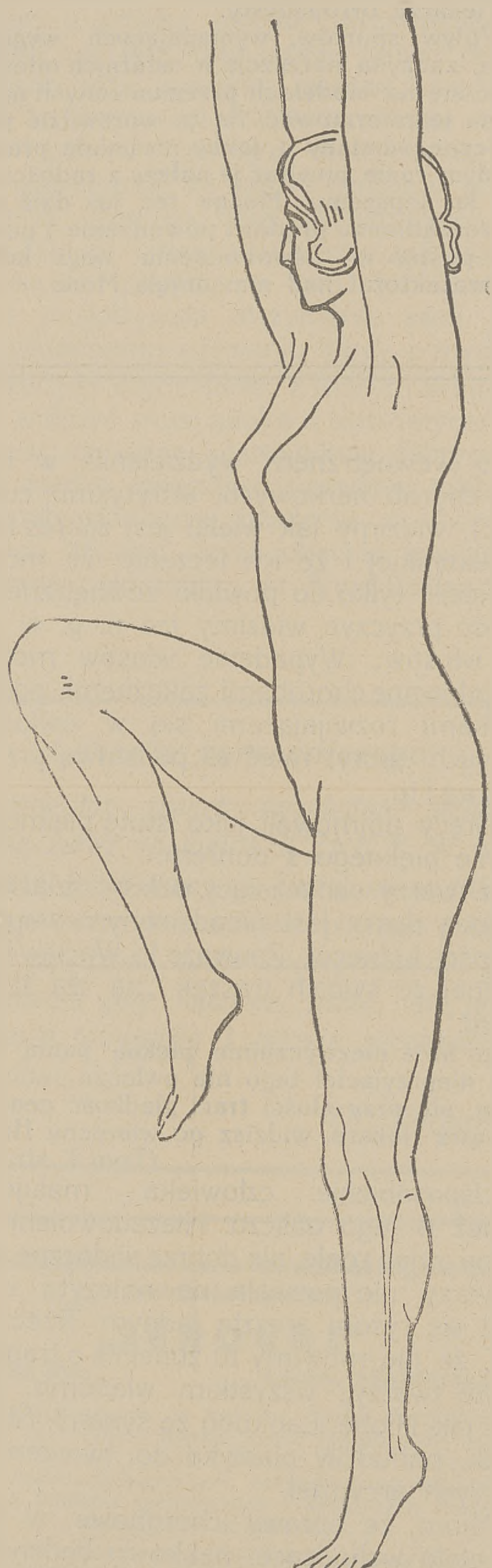
Osłabienie nóg wywołuje potrzebę opierania ich, zakładania jednej na drugą, owijania o nogi fotelu i t. p.

Przy osłabieniach, obrzmieniach i bolach w okolicy kostki, albo ścięgna Achillesa, spowodowanych wysokiemi obcasami działa wzmacniająco umiejętny masaż. Pozatem kilkuminutowa, zimna kąpiel nóg rano i wieczór. Nieznoszącym zimnej wody polecana bywa kąpiel w ciepłym

odwarze z łup kartoflanych. Ulgę przynoszą również gumowe opaski, albo wysokie buciki sznurowane, których ucisk można regulować dowolnie.

Ćwiczenia mięśni nóg są bardzo liczne a niektóre z nich tak nieskomplikowane i nie nużące, że nikogo odstraszyć nie potrafiłyby. Przytoczę kilka najlżejszych i najłatwiejszych do wykonania.

Chód na palcach boso. Wzmacnia on nie tylko nogi, ale działa nader dodatnio na cały

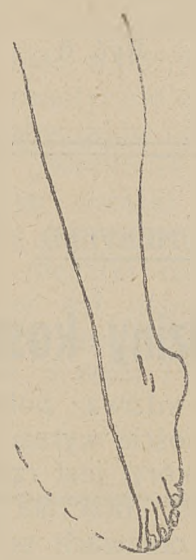


Ryc. 3.

organizm. Bo o ile wysokie obcasy spychając ciężar ciała na palce i zmuszając do tego rodzaju chodu na stałe, całemi dniami, sprowadzają chorobowe zmiany — o tyle kilkuminutowy chód na palcach boso, z uniesionemi w górę rękoma i z podnoszeniem kolan jak najwyżej, wywiera zbawienny wpływ.

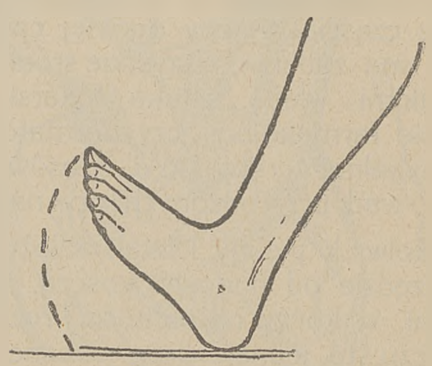
Przy palcach ściśniętych w trójkąt i jakby zlepionych zastosować można z powodzeniem bardzo prostą formę masażu. Brać je do rąk poszczególnie, łagodnie naciągać, rozsuwać i nacierać. Tym sposobem doprowadzić je można do takiej ruchliwości, jaką się cieszą palce u rąk.

Są dalej rozmaite rodzaje zgięć i krążeń stopą; niektóre z nich tak proste, że można je wykonać zaraz po obudzeniu z rana w łóżku.



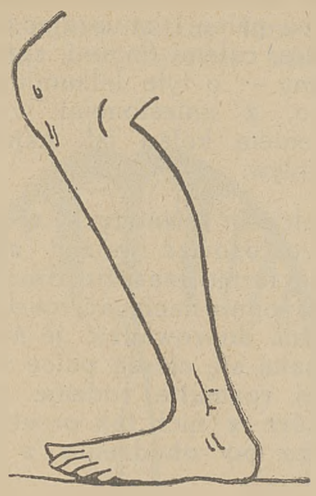
Ryc. 4.

Leżąc na wznak, ćwiczyć każdą nogę oddzielnie. Wyprostować stopę, podbicie ułożyć płasko i wykonywać (stopą) ruchy krążące, biorąc piętę za oś, za punkt środkowy krążeń.



Ryć. 5.

Pięta oparta — a stopa wykonywa ruchy rotacyjne, zataczając ile możności najszersze koła.



Ryć. 6

Stawać kolejno na jednej, to na drugiej nodze — zginać je w stawie skokowym najwięcej ile się da a stopę starać się utrzymać zupełnie płasko.

Łatwe te i niemęczące ćwiczenia, stosowane codziennie rano i ile możności wieczór, przynoszą zadziwiające skutki.

Oczywiście przeznaczone są dla przeciętnie zdrowych nóg — bo gdzie zachodzą poważne zmiany chorobowe, tam już niezbędne są wskazówki lekarza ortopedysty.

Wpływ sportów, wymagających wygodnego obuwia, zaczyna nareszcie w ostatnich miesiącach odbijać się na modelach przeznaczonych na ulicę. Zaczyna je reformować. Są to wprawdzie jeszcze nieznaczne odmiany i jakby nieśmiałe próby, ale w każdym razie powitać je należy z radością, jako zwrot ku lepszemu. Można też już dziś wróżyć temu rozsądnemu prądowi powodzenie i pomyślny dalszy postęp w oswobodzeniu nogi kobiecej, gdyż protektorat nad nim objęła Moda.

DR. ANTONI BLUMENFELD.

Z dziedziny kosmetyki.

Piękność prawdziwa: połączenie piękności kształtów z pięknością wyrazu twarzy, ruchów, barwy i blasku skóry, jest rzadkim darem bożym. Starożytność otaczała piękność czcią, która chociaż w objawach swoich inna, w istocie rzeczy nie zmieniła się po dzień dzisiejszy. „Piękność — mówi Winkelman — jest jedną z wielkich tajemnic natury: wpływ jej widzimy i odczuwamy wszyscy, ale dokładne zbadanie jej istoty należy do prawd nieodkrytych".

Nie może być tedy zadaniem kosmetyki „tworzenie" piękności, ale przez studjowanie jej praw, zbliżanie — o ile możności — ludzi do tego ideału. Nauka o kosmetyce lekarskiej pozostaje częścią higjeny ogólnej czyli indywidualnej i ma zadanie, wszystkie środki pomocnicze, jakimi włada sztuka lekarska, czyto w zakresie farmakologji, czy dermatologji, chirurgji, fizykalnej terapji i t. d., stosować w celu usuwania wad przyrodzonych czy nabytych.

Aczkolwiek piękny kształt zależy w pierwszym rzędzie od budowy kośćca, następnie od mięśni, w końcu od obfitości i rozmieszczenia tłuszczu, to jednak przy obecnej modzie w strojach, pierwsze w oko wpadają głowa, twarz, szyja i ręce: nie dziwnem też wydaje się, iż tym właśnie częściom ciała poświęca się najwięcej uwagi. Jeżeli zważymy teraz, że wady kosmetyczne zdradzają nam w częstych przypadkach zboczenie w narządach wewnętrznych (zdarzają się wskutek zaburzeń w gruczołach o wewnętrznem wydzielaniu, w następstwie chorób nerkowych, artrytyzmu, cukrzycy i t. p.), widzimy jak wielki jest zakres kosmetyki lekarskiej i że ich leczenie nie może się ograniczać tylko do powłoki zewnętrznej. Rozmaitość przyczyn widzimy też n. p. w chorobach włosów. Wypadanie włosów może być zpowodowane chorobami zakaźnemi, ogólnemi, grzybkami rozwijającemi się w owłosionych miejscach skóry, mieć za podstawę przyczynę nerwową i tp.

Grecy pojmowali jako istotę piękności połączenie pięknego z dobrem.
Wyraz twarzy oznaczający dobroć, szlachetność i pogodę duszy jest nieodzownym warunkiem piekności kobiecej. Zauważa to Wacław Potocki w jednej ze swoich fraszek „na zła i gładką jejmość".

Widząc ktoś niezwyczajnie piękną panią rzecze:
I sam nieprzyjaciel tego nie uwlecze
Piękna, ale przy złości traci gładkość cenę
Wewnątrz Hekate, widzisz po wierzchu Helenę.
(Tom I. str. 219).

Usposobienie człowieka maluje się przecież w jego obliczu. Niezadowolenie wewnętrzne ryjąc małe, ale dobrze widoczne zmiany na twarzy, nie pozwala na należyte uwydatnienie się rysom zresztą ładnym. Rzecz oczywista, że nie mówimy tu zupełnie o tragicznym wyrazie twarzy; wszystkim wiadomo, że tematy jak Niobe, Laokoon ze synami, Abraham i Izaak, pobudziły plastykę do tworzenia największych arcydzieł.

Mimo, że sprawy chorobowe w zakres kosmetyki wchodzące, naukowo badane, stały już trwałą zdobyczą medycyny, w żadnej gałęzi tejże, niema tyle zamieszania, takiej ilości

przesądów, niczem nie uzasadnionych — rzekomo na empirji opartych — przepisów, ile ich jest w dziedzinie kosmetyki. Zwyczaje odległych czasów we formie niezmienionej lub zmodernizowanej; recepty wzięte ze starych dzieł traktujących „o zdobyciu piękności“, podlane nieco nowoczesnym sosem i zaprawione reklamą — oto co stanowi treść „kosmetyki“. Fakt, że Poppea, żona Nerona, przypisywała kąpielom z mleka oślego utrzymanie swej piękności i w tym celu woziła nawet ze sobą całe stado oślic, powoduje jeszcze dzisiaj mniemanie, że zmywanie mlekiem nadaje skórze białość i połysk. Niedawno skarzyła się jedna z pań przedemną, że mimo częstego zmywania twarzy mlekiem, cera jej ciemnieje; przypatrzywszy się bliżej musiałem zauważyć, że widocznie nie pamięta o tem, że Diana de Poitiers przypisywała utrzymanie swej jasnej cery, dokładnemu używaniu wody i mydła.

Dalszym czynnikiem, z którym w interesie ogółu, walczyć musi nauka o kosmetyce lekarskiej, jest używanie kosmetyków fabrycznych. Często bardzo obiecująco nazwane, reklamują usilnie swe skuteczne działanie w chorobach skóry lub włosów. Jeżeli obecnie rzadziej już spotykamy ogłoszenia „Ja Anna Csillag z mojemi włosami, długości tylu centymetrów“, lub w rodzaju „pigułek orjentalnych“, które w krótkim czasie powodują bujny rozrost biustu, to zawdzięczamy to prawdopodobnie nie lepszemu uświadomieniu publiczności, a raczej temu, że w czasie gdy moda nakazuje „fryzurę pazia“, nikt nie chce chwytać za słoik „Anny Csillag“, by niepotrzebnie wzrost włosów przyspieszać, jakoteż, że w okresie „płaskiej linji“ żadna z pań nie chce się zdecydować na powiększenie swego biustu.

Wszechwładną panią, modą, nie od dzisiaj kosmetyka musi się zajmować, W celu pocieszenia tych, którzy gorszą się ciągłemi zmianami mody i w każdej postrzyżonej „a la garconne“ główce domyślają się niemoralnych myśli, załączam świadectwo na dowód, że wszystko to już było, a później nastały jeszcze wcale dobre i romantyczne czasy. Powiada Kitowicz w opisie obyczajów i zwyczajów za czasów Augusta III.: „Warkocze obkręcały około głowy nie przydając wstążki do plecienia a na ostatku postrzygły warkocze, krótkie włosy po karku tak jak i mężatki rozpuszczając. Już wtedy strój głowy był jednakowy wszyskim niewiastom pannom, mężatkom i wdowom“.

Wszystko jak w roku 1925.

DR. H. MIERZECKI

O nieprzyjaciołach skóry ludzkiej.

Ciało ludzkie porównują często popularyzotorowie wiedzy z samorządnem państwem, w którem drobne gołem okiem niedostrzegalne cząstki, komórkami zwane, spełniają sumiennie swe obywatelskie powinności. Różnorakie są to obowiązki i różnoraka jest ta praca obywatelska — są tam i władze naczelne i wojewódzkie (centralny układ nerwowy), urzędy gospodarcze (narząd trawienia) armia zbrojna (białe ciałka krwi) i wiele, wiele innych obywatelskich godności i czynności. W tej hierarchii obywatelskiej niepoślednia przypadła rola skórze ludzkiej, cząstki w skład jej wchodzące tworzą w pierwszym rzędzie korpus graniczny, który wierną a niezłomną i nieustraszoną straż pełni na kresach i rubierzach państwowych. Z natury bowiem położenia swojego skazane jest państwo ciała ludzkiego na wieczną walkę, walkę z wrogiem sobie otoczeniem, godzącem na całość a nawet byt i istnienie człowieka. — Oto w szeregach obrońców całości i zdrowia państwowego staje skóra ludzka i dlatego z jej rolą obrończą zapoznać się należy.

Skóra ludzka to powłoka, która otacza człowieka od stóp do głów, przedstawiając przeciętnie powierzchnię 1 1/2 metra kwadratowego, waży zaś około 490 g. Na pozór jednolita jest ona w swej budowie bardzo złożona, jakkolwiek grubość waha się zaledwie między 1—4 mm.

Rolę korpusu granicznego w ścisłem tego słowa znaczeniu spełnia zewnętrzna część skóry zwana przybłonkiem grubości 0·005 — 0·020 mm. ze swą warstwą rogową grubości 0·004 mm. Pomocy swej użyczają komórkom tym przedewszystskiem gruczoły łojowe i potowe, które w pokaźnej liczbie około dwóch miljonów wnikają w zwartą masę obrońców.

Przed jakiemi złemi mocami broni ten korpus graniczny całość państwową? Jacyś nieprzyjaciele zagrażają bytowi komórek i któż chce siać zagładę i zniszczenie w tem pokojowo nastrojonem państwie?

Liczni są to wrogowie i jakkolwiek osobno i niezbicie często działają przecież ten sam cel osiągają, schorzenie a nawet śmierć — a zatem zagłada organizmu.

Ucisk, drapanie, tarcie, przedmiotów martwych godzi na całość naszą. — Z uciskiem i tarciem spotykamy się w życiu codziennem a przedewszystkiem w pracy zawodowej. Ucisk zbyt silny niszczy mięśnie, łamie nawet kości a jednak nie każdy ucisk niszczy — bo broni nas przed tem korpus graniczny skóra, która całą swoją armią komórek licznych i różnorakich uciskowi i tarciu się przeciwstawia. Najpowierzchowniejsza jej warstwa — warstwa rogowa grubieje, by uciskowi się móc należycie przeciwstawić. Podeszwy i dłonie są na ucisk w pierwszym szędzie narażone. Narażone one były u przodków naszych od tysięcy wieków, przez setki czy tysiące pokoleń. Potrzeba obrony naszych stóp i rąk weszła niejako w krew naszą i stąd dziedziczymy właściwości te obronne i ze zgrubiałemi podeszwami i dłońmi na świat przychodzimy.

Zgrubienie naskórka, ma jednak niejednokrotnie charakter miejscowy a zależy od potrzeby obrony przed miejscowym uciskiem. Miejscowe zgrubienia takie zwiemy modzelami i stwierdzamy je u wszystkich niemal rzemieślników, u stolarzy i szewców u krawców i slusarzy, u piekarzy i kowali, u czapkarzy i tragarzy, u lakierników, skrzypków, siodlarzy, rękawiczników, rzeźbiarzy, litografów, malarzy, rytowników, pisarzy i lekarzy. Umiejscowanie tych modzeli jest różne zależne od miejsca ucisku.

Państwo każde posiada taką armję, jaką potrzebuje dla obrony swych granic — a i zgrubienie skóry jest tylko wyrazem potrzeby obrony kresów państwa ludzkiego — im potrzeba jest większa, tam zgrubienie większe. — Ludzie narażeni na ucisk mają skórę grubszą. — Inteligenci — mniej na ucisk narażeni mają skórę wiotką, delikatną, cienką. — Wiedzieli i o tem w minionej wojnie żołnierze bolszewiccy, którzy kryjących się wśród jeńców, oficerów poznawali po skórze rąk.

Tak tedy skóra ręki broni się zgrubieniem warstwy swej powierzchownej — rogowej przed czynnikami mechanicznymi, broniąc się zdradza równocześnie dla oka wprawnego zawód człowieka. Umiejscowienie bowiem modzeli wskazuje nam często stałe zajęcie nasze.

Wrogo są nam często usposobione i czynniki chemiczne. Niszczą rozmaite kwasy jak siarkowy, azotowy, solny i inne warstwę rogową, przybłonka, wnikają w warstwy głębsze i wywoołują daleko idące spustoszenia. — Broni się skóra w ten sposób, że nie wchodzi w żadne połączenia chemiczne ani z kwasami ani zasadami. — Szereg czynników chemicznych znamy wobec których bezsilną jest warstwa rogowa. Przenikają rozmaite czynne związki chemiczne, nieuszkodzoną warstwę rogową i wnikają w głąb organizmu. Podobnie jak na wojnie pociski gazowe wnikają w głąb państwa mimo gęsto obsadzonych rowów strzeleckich, podobnie też związki takie jak rezorcyna, kwas pyrogallusowy, naftal, naftalina, chinina, chrysarobina, oraz liczne i rozmaite jady roślin wnikają w głąb ciała naszego, mimo zdrowego i nieuszkodzonego przybłonka. — Wrogiem naszego korpusu granicznego jest czasem woda zwyczajna — która u praczek zwłaszcza wywołuje zniszczenie przybłonka — zależy to oczywiście wszystko od czasu i sposobu działania wody — wszak wiemy, że robotnicy zajęci na plantacjach ryżu, pracują dnie całe we wodzie, nieuszkadzając swego korpusu granicznego.

Wrogo usposobioną będzie dla nas energja świetlna i cieplna jeśli w nadmiarze na nas zadziała. — Poparzenia i odmrożenia wywołują czasami spustoszenia organizmu tak silne, że prowadzą niejednokrotnie nawet do śmierci — Wiemy, że bez słońca organizm się nie rozwija, wiemy że bladą, pozbawioną barwika, podatną na rozmaite schorzenia jest skóra górników lub kopaczy tuneli, wiemy że przekrwiona, dobrze odżywiona jest skóra rolników, rybaków i żołnierzy — ale i tutaj obowiązuje ogólna zasada, przyjęta w medycynie, że wielkie dawki niszczą — i czy to będzie słońce czy promienie Röntgena, zawsze ta sama zasada obowiązuje i o niej pamiętać należy.

Czynniki tedy chemiczne, mechaniczne, atmosferyczne, cieplne i świetlne niszczą w pewnych warunkach nasz korpus graniczny. — Niszczenie takie często systematyczne widzimy w rozmaitych zawodach, gdzie walka o byt zmusza drukarza do

drażnienia skury olejkiem żywicowym, galwanizatora cyankiem potasu a lekarza sublimatem czy formaliną.

Nie walka jednak o byt ale próżność zmusza nas do używania szminek, „sztyftów“ wszelkich i emalji o rtęciowym i arszenikowym składzie, które niszczą skórę naszą, nasz korpus graniczny i szerokie otwierają usta innym wrogom naszym, które dzieło zniszczenia często prowadzą aż do skutku to jest do zupełnego zniszczenia. Któż to są ci inni wrogowie to pasorzyty ciała ludzkiego, które kosztem naszym, zdrowiem i krwią naszą żyją. — Komary, pluskwy i wszy, najpierw w skórę godzą a potem jad wprowadzają. — Komar zimnicę a wesz tyfus plamisty szerzy — Muchy na przód niewinne, czerwonkę i tyfus brzuszny nam w darze przynoszą — Skórę niszczy świerzbowiec który długo trwające wypryski powoduje — na skórze, wreszcie osiadają rozmaite grzybki, które daleko idące spustoszenia szerzy.

Skóra — to korpus graniczny — to kordon nasz obronny, obronny tak długo — jak długo jest nieuszkodzony. Wtedy bowiem chroni nas przed inwazją bakterji, drobnoustrojów a naszych wrogów największych. — Jeśli jednak ten kordon zostanie przełamany — wtedy szeroko otwierają się na oścież wrota dla bakjerji, które wszczynają dzieło zniszczenia.

Kiła (syfilis) tylko przez uszkodzony przybłonek dostaje się do ciała ludzkiego, wiedzą o tem aż nazbyt dobrze lekarze, dentyści i akuszerki. Gruźlica brodawkowa, rzeźników i kucharek, węglik gałganiarzy, promienica rolników różyczka kucharek i rzeźników — tóż wszystkie to są zakażenia wtórne — zakażenia często ciężkie, które do skutku dochodzą przy zniszczonej i chemicznymi czy mechanicznymi czynnikami zniszczonej skórze.

Skóra — jak każdy korpus graniczny nie jest obojętny na to co się w państwie dzieje i stąd każde większe zaburzenie w państwie, każda robota przewrotowa innemi słowami każde wewnętrzne schorzenie odbija się na skórze. — Często skóra sama wskazuje nam na to, czy człowiek jest zdrów czy też chory. — Zrozumieli to już starożytni którzy w chorobach skórnych, dopatrywali się tylko wyrazu złej krwi.

Pokrywka, trądzik albo tak zwany wyprysk wskazuje nam często na zaburzenie w trawieniu, żółtankowe zabarwienie skóry na chorobę wątroby czy dróg żółciowych, trądzik i czyraki na chorobę trzustki (cukrzyca), półpasiec na zaburzenia nerwowe. — Znane są choroby skórne w przebiegu dojrzewania płciowe, miesiączkowania i ciąży.

Zmiany na skórze, plamy występują w przebiegu rozmaitych chorób zakaźnych, jak w przebiegu szkarlatyny i odry, tyfusu plamistego i brzusznego i t. d.

Skórę jako wskaźnika choroby starano, się używać i dla celów praktycznych i tak zwane są rozmaite odczyny skórne dla rozpoznania schorzeń tych narządów, które niedostępne dla naszego oka. — Największe wzięcie zyskał sobie znany odczyn skórny wiedeńskiego profesora Pirqueta. — Odczyn ten skórny wskazuje nam z dużym prawdopodobieństwem gruźlicę narzędzi wewnętrznych.

Ważne tedy ma zadanie na pozór niepokaźna i mało ważna powłoka nasza zewnętrzna — Wielkie jej zadanie i ciężkie jej obronne obowiązki — obronę tę walkę stawia skóra niemal od chwili powstania, od chwili zarania tego państwa komórek aż do jego zejścia — do śmierci. — Walka to ciężka i dlatego też częste i liczne niepowodzenia. Ślady tej walki widoczne są na każdej skórze — każdy ślad głębszy — blizna, trwa przez życie całe.

Przypatrując się pulchnej i rumianej skórze noworodka i suchej a zgrzybiałej skórze starca, zrozumiemy przejścia tej skóry, przejścia tego obronnego kordonu w walce o całość i dobro naszego ciała.

W walce tej możemy skórze naszej dopomódz i często od nas samych zależy, czy gęsto czy też rzadko pokrytą ona będzie śladami potyczek stoczonych — droga do celu tego nie prowadzi jednak ani przez drogie pudry, szminki, farby i emalje, tylko przez czystość.

Tylko czystość jest często tajemnicą t. zw. zdrowej cery i zdrowego wyglądu.

DR. P. CARTON.

Spoczynek i sen ujęty w rytm.

Ekspanzja sił żywotnych powinna być podporządkowana ogólnym prawom rytmu.

Ciało musi przestrzegać chwil odpoczynku, podczas których umysł się skupia, układa plany i postanawia swój bilans a materja naładowuje się świeżą energją.

Zmęczenie jest nietylko wyczerpaniem energji zapasowej, ale i czynnej, tak dobrze potencjonalnej, jak i kinetycznej. Jest ono wyrazem potrzeby odnowy materji, niezdolnej już do przyjmowania podniet i reagowania na nie. Chodzi tu zatem raczej o pewien bezwład cielesny, aniżeli o właściwy upadek sił. Oto dlaczego ludzie fizycznie przemęczeni nie reagują na najgwałtowniejsze podniety pochodzące od zewnątrz, czy też od wewnątrz.

Z tego wynika, że zachodzi przedewszystkiem tu konieczność wypoczynku ciała, jako instrumentu gromaezącego w sobie siły i wydzielającego je.

Odpoczynek i sen odnawiają siły, przywracając członkom pobudliwość i zdolność przewodnictwa przez naładowanie centrów nerwowych odżywczemi elementami, zaczerpniętemi z przyrody, głównie przez proces oddychania. Rytmiczne odpoczynki przekazane w ten sposób przez naturę po każdem znaczniejszem zużyciu energji fizycznej, stanowią szczęśliwą, naturalną obronę organizmu ludzkiego i jego zapasu sił. Bez tej samoobrony życie nasze zgasłoby szybko, niby płomień niepodsycany, roztrwonione bezmyślnie a bez jakiejkolwiek korzyści.

Chodzi więc o unikanie w życiu codziennem nadmiernych a stale powtarzających się wysiłków, wyczerpujących energję żywotną i sprowadzających w następstwie przedwczesne ich zużycie.

Należy stale pamiętać o tem, że każda dokonana praca (chód, trawienie, studjowanie i tp.), wymagając pewnej sumy sił, prowadzi w rezultacie do znużenia. Po każdym zaś dłuższym wysiłku domaga się organizm bezwzględnie odpoczynku.

Wielka tajemnica zachowania dzielności fizycznej do najpóźniejszego wieku leży w tem, ażeby nigdy nie przejść od jednego znaczniejszego wysiłku do drugiego, bez przegrodzenia go chociażby krótką chwilą zupełnego wypoczynku. Kilka minut wygodnego wyciągnięcia się na sofie po pracy, czy też po przechadzce, tuż przed posiłkiem — to zwyczaj nader pożyteczny i godny polecenia. Działa on pobudzająco na apetyt, reguluje rytm serca i uspokaja system nerwowy. Taki sam wypoczynek po posiłku (również w pozycji wyciągniętej), przed zabraniem się do pracy bądź to fizycznej, bądź umysłowej, oddziaływa korzystnie na funkcje trawienia, pobudza je i przyśpiesza. (Tej formy wypoczynku nie można identyfikować ze snem.)

Rozumne rozporządzanie siłami sprowadza się więc do dokładnego zdawania sobie sprawy ze stanów znużenia — i do zapobiegania pojawieniu się zużycia fizycznego, oraz wyczerpaniu się energji żywotnych. Pozatem wymaga krótkich wypoczynków w stosownych chwilach i to zawsze w pozycji leżącej, przy towarzyszącem skupieniu umysłu w spokoju i ciszy. Skupienie to, uzyskane przez całkowite zwolnienie napięcia wszystkich mięśni, przez świadome odciągnięcie sił ożywiających je ku klatce piersiowej, następnie przez głębokie a powolne oddychanie. Jest to rodzaj odpoczynku polegający na pewnego rodzaju zapomnienia o sobie. Dokonywa się wówczas, przez przeciąg kilku minut, istotna odnowa energji żywotnych. Proceder ten stanowi doskonały środek do odświeżania sił i opanowania osobistego.

Co do snu, czas trwania jego powinien być traktowany bez przesady — ale również i nie za krótki, zależnie od potrzeb indywidualnych.

Nakoniec rytmiczne wywczasy tygodniowe, sezonowe i roczne (wakacje letnie, mniejsze wysiłki fizyczne w zimie) dają gwarancję dobrego zdrowia, oraz wydatnej pracy fizycznej i umysłowej.

Tłumaczyła z francuskiego
KONSTANCJA HOJNACKA

Dr. A. TARNAWSKI z Kosowa.

O chodzeniu boso i pielęgnowaniu nóg.

Dawniej, gdy jeszcze nie było kolei żelaznych, gdy wojaże odbywały się pieszo z konieczności, chodzili ludzie boso, bo nogi nie wytrzymałyby ucisku i ciężaru obuwia. Zresztą chodzenie boso było instynktem człowieka z czasów pierwotnych, który zachował się u ludu, dopiero cywilizacja wypaczyła ten dobry zwyczaj i potrzeba było dopiero Kneippa, aby mu nadał prawo obywatelstwa. W książce jego „Moje leczenie wodą“. chodzenie boso jest najważniejszym zabiegiem,

Aby ocenić wartość chodzenia boso, dobrze jest rozważyć wpierw higjeniczne wady naszych nóg i zaniedbanie tego ważnego narządu Czyż choć część staranności oddajemy nogom, jaką poświęcamy twarzy, włosom, rękom i t. p. gdy nogi są kopciuszkiem organizmu. Wymaga się od nich wytężającej pracy w dźwiganiu ciała i ruchu, a dopiero się na nie zwraca uwagę, gdy nam dolegają, lub odmawiają usług. Na domiar złego dręczymy nogi złem obuwiem i zwalamy cały ciężar ciała na palce przez obcasy otwornej wysokości. To też skutki niedługo każą czekać na siebie. Znużenie nad miarę, odciski i wyprzenia pomiędzy palcami, bole gośćcowe w stopach, żylaki, zanik mięśni i skoszlawienie stopy, oraz rozmaite choroby skórne; oto następstwa zaniedbania higjeny osobistej tego podstawowego narządu.

Życie w naturze miało dla nóg dobre warunki. Ludy pierwotne chodziły boso i stąpały po rosie lub po wilgotnej ziemi, brodziły w moczarach albo grzęzły w piasku, a nieraz urażały nogi o kamienie. Skóra na nogach przystosowała się i była mało wrażliwą gdy podeszew stwardniała. Lud nasz używa jeszcze bosych nóg, choć już naśladownictwo miasta i mody i tutaj psuje naturalne dziedzictwo.

Dziś u t. zw. inteligencji nogi stały się najwrażliwszą częścią ciała. Stale obute w skórę, więc w materjał nieprzewiewny, wilgotnieją, przez co naskórek się rozmiękcza, a krążenie krwi się upośledza. To właśnie jest powodem łatwego przeziębiania nóg wskutek przemoczenia a nawet stąpienia na zimną posadzkę.

Pielęgnowanie nogi powinno być jednem z najważniejszych starań, bo przecież zdolność do ruchu i wynikła stąd rzutkość czyni człowieka nietylko sprawniejszym w pracy, ale umożliwia mu wykonanie pomysłów i nakazów woli, gdy każdej chwili możemy się udać tam, gdzie zamierzamy.

Jednakże cywilizacja zapatrzona w mechaniczne wynalazki lokomocyjne — zaniedbała te naturalne narządy człowieka, przeznaczone do przenoszenia go z miejsca na miejsce.

Stąd wniosek, że należy wrócić do natury, aby naprawić skutki złej kultury tj. chodzić boso, kiedy mamy do tego sposobność.

Higjena osobista, aby objęła szersze kręgi, musi być łatwa, a czyż może być łatwiejszy środek do ogólnego wzmocnienia, jak bose chodzenie. Wykonalne jest w mieście i na wsi; u bogatych dla zdrowia, u biednych z potrzeby, a u nikogo nie sprawia większej przykrości, raczej przyjemność, gdyż najlepsze obuwie zawsze nogi krępuje, czego dowodem uczucie ulgi, gdy rozzuwamy nogi, kładąc się do snu.

Warto więc zastanowić się i rozebrać skutki tego zabiegu, zapraszam przeto czytelników do rozważenia ze mną tego zagadnienia. Przed teoretycznem rozważeniem nadmieniam o skutku praktycznym w mojej lecznicy.

Nieraz miałem sposobność u pacjentów porównać ich nogi z początku, a potem po kilku miesiącach hartowania za pomocą chodzenia boso, po rosie i brodzenia po wodzie, jak i gdzie się zdarzy. Z początku bezkrwiste i trupio-woskowej barwy, cienkie i stale chłodne, stawały się różowe i ciepłe, a mocne do spełniania podwójnego przeznaczenia: dźwigania i ruchu.

Dlaczego chodzenie boso, po rosie i brodzenie tak są skuteczne dla zdrowia, rozważmy rzecz na podstawie fizjologicznej. Na naszej skórze możemy się przekonać, że oziębienie w zimnej wodzie jednej części ciała wywołuje gęsią skórkę na całym ciele. Tu potrzebne objaśnienie. Mięśnie gładkie w skórze ciała nie ulegają woli, ale na ich kurczliwość wpływa zimno lub gorąco albo wzruszenie np. strach, wstyd i t. p. Mięśnie te mogą się wzmacniać jedynie za pomocą tej gimnastyki, czyli kurcząc się w chłodzie a rozprężając w cieple. Skutek hartowania nóg wpływa zatem na całe ciało czyli cała jego powłoka się wzmacnia.

Człowiek ze sfery inteligentnej doznaje trwałego przekrwienia górnych narządów głowy i brzucha, gdy kończyny dolne są niedokrwione. Te jednak stanowią **1/3 część całego ciała** i jako zbiornik krwi nie małe mają znaczenie. Wpierw bezkrwiste mało wpływały na górne krążenie, teraz hartowane odciągają krew od mózgu, gardła i brzucha i przeprowadzają krew we wielkie koła krążenia. Człowiek zyskuje przez to na świeżości umysłu, pozbywa się katarów gardła oraz przekrwienia narządów brzucha, co wszystko wpływa na lepszą przemianę materji. Nie tu miejsce objaśniać jakie skutki wywiera poprawa krążenia w nogach na rozmaite cierpienia narządów brzusznych tak u mężczyzn jak i kobiet, rozumie się przy działaniu jeszcze innych czynników higjenicznych.

Radjoaktywność ziemi prądy elektryczne przechodzą łatwiej przez bose nogi do całego ciała i wzmacniają

ogólny system nerwowy, szczególnie gdy chodzimy po wilgotnej ziemi lub rosie. Oprócz tego rosa zawiera w sobie wodę utlenioną, która nogi zaczerwienia i desynfekuje.

Nie obojętne jest również działanie powietrza i słońca, a jaki ma wpływ z początku na wypieszczone nogi, to nie jeden zapalony zrazu zwolennik Kneippa odczuł boleśnie pierwszy eksperyment bosakowania. Już po kilku dniach powstaje dotkliwe przepalenie od słońca odkrytych nóg i potrzeba je goić zimnemi okładami, dlatego lepsze jest powolne przyzwyczajanie, choć takie przepalenie słońcem ma skutek doraźny — odciągnięcia krwi od górnych narządów i jest nie bez pożytku.

Z powyższego możemy ocenić, jak ważne jest pielęgnowanie nogi, tak, że zdrowie ogólne pomyśleć się nieda bez silnych kończyn dolnych. Jednakowoż najlepsze zabiegi nie wiele zdziałają, gdy nie usuniemy wad higjenicznych, od czego należy rozpocząć, aby były skuteczne. Wszystkiemu winno wadliwe obówie i próżność ludzka, która chce nadać nodze kształt ładniejszy i ukryć błędy budowy a dalej ją deformuje.

Moda wysokich korków powinna wywołać reakcję i ocknienie higjeniczne z wielu względów: że jest szkodliwa dla zdrowia, to już same kobiety z doświadczenia nieraz się przekonały; n. p. opowiadała mi pacjentka chora na osłabienie nóg, jak powstało jej cierpienie. Matka zmuszała ją do noszenia trzewików z wysokimi korkami, a do tego z podkładkami wewnątrz aby mała we wzroście wyższą się wydała. Choroba pacjentki trwała już wiele lat, dlatego nie wiele można było jej pomóc.

Czy warto jednak poświęcić zdrowie, aby zyskać na wdzięku, niech same Panie rozstrzygną, ale nastręcza się inna kwestja, czy wogóle wysokie korki wdzięk podnoszą. **Spróbuję rozważyć rzecz także ze stanowiska artystycznego**: Najwyższe piękno to największy ład i równowaga, wszędzie, tak w dziełach artystycznych, jak w świecie, a również w naszem ciele. Czy można mówić o ładzie i równowadze, gdy w postawie ciała w pionie i w chodzie jej niema? Wadliwą postawę równoważy się odpowiedniem wygięciem grzbietu, przez co wysokość zyskana przez obcasy o kilka ctm. się obniża. Dla młodych wielka strata, bo naturalny wzrost ustaje, gdy go zastępuje sztuka. Zdobywamy to do czego dążymy i w czem się ćwiczymy. Prawo do osiągnięcia nietylko wyżyny duchowej, ale także wzrostu. Wniosek, że powszechnemu obniżaniu się wzrostu, przysłuża się niepomiernie niedorzeczna moda.

Jakiś wdzięk jednak w tem obuwiu muszą widzieć kobiety? Może to określi przymiotnik „nadobny" — (dosadniej po niemiecku „reizend"). Ale w nadobnym chodzie niema siły, więc cóż wart wdzięk bez siły? Elegantka na wysokich korkach chodząc jakby padała traci pion dobrej postawy.

Dobrą postawę w spoczynku i w chodzie znajdujemy u tych narodów, które mają zdrowe nogi i chodzą boso lub w sandałach n. p. u Arabów, u dzikich szczepów i u naszego ludu.

Rozważmy rzecz ze względów psychologicznych: Dobra postawa i silne nogi podnoszą naszą godność i śmiałość; albowiem gotowość obrony fizycznej przenosi się na siłę charakteru. Przeciwnie, postawa pochylona lub niepewna robi nas tylko grzecznymi i pokornymi, a dziś nam właśnie pierwszych zalet potrzeba.

Anatomiczna budowa nogi jest inna od tej jaką spotyka się zazwyczaj u ludzi żyjących w cywilizacji. Palec wielki (paluch) powinien być krótszy do drugiego, a razem z drugą nogą w zetknięciu tworzyć prawie jedną linję, czyli pierwsza i druga kość członkowa paluchów, oraz pięty obu nóg w podeszwach mają się schodzić. Tymczasem wystarczy popatrzeć na skoszlawione nogi, aby stwierdzić kierunek paluchów. Wysokie obcasy wbijają nogę klinem w wąski trzewik, wskutek czego palce wielkie zupełnie się odchylają na zewnątrz i nie mogą stanowić podstawy dla pionu ciała. Jest to dobrowolne kalectwo, które u młodzieży nieco poprawić można, a mniej u dojrzałych ludzi, ale przez chodzenie boso i t. d. oraz dobre obuwie przynajmniej zapobiegnie się pogarszaniu sprawy i skutkom tych błędów higjenicznych.

Chiromancja to psychologja rąk, za pomocą których rzeźbiarz francuski Rodin wyraża nastrój duchowy człowieka o ileż więcej można poznać typ po jego chodzie i postawie. Człowiek czynny, twórczy, artysta ma charakterystyczny chód o ruchach pewnych i energicznych; człowiek powszedni ma chód zastosowany do zawodu t. j. ociężały lub twardy, skradający się lub wlokący. Pielęgnowanie nogi zapobiegnie tym spaczeniom zawodowym.

Nasuwa się tu refleksja. Dlaczego cywilizacja tak wspaniały narząd ciała ludzkiego, który łączy w sobie siłę z pięknością budowy, ukrywa wstydliwie zdobiąc rzekomo obuwiem, a w rzeczywistości szpeci i zbezkształtnia? W dowód niech posłuży porównanie bosej nogi włościanki, zgrabnej i mocnej, z nóżką elegantki miejskiej, zdeformowanej na model Chinek. Rzeźbiarz i anatom z pewnością tej ostatniej nie weźmie do studjum, tylko pierwszą.

Należałoby powrócić upośledzonej nodze takie przywileje, jakie mają ręce. Zapewne, że zimową porą obuwie jest konieczne, ale wtenczas i ręce chronimy także przed zimnem w rękawiczki, ale w ciepłej porze na letniskach i wycieczkach, przy sportach i zabawach pielęgnowanie bosej nogi szerzyć się powinno. Przykładem Japonja, która kult ciała doprowadziła do wyższego stopnia, aniżeli Europa.

Ludność nosi sandały a do mieszkań i świątyń wchodzi boso. Egzotyczne ludy mają zadziwiającą zręczność nóg, tak, że posługują się niemi jak rękami.

Czy jednak bose chodzenie nie uchybi przyzwoitości nagością nóg nieubranych w pończochy. Z dawniejszych doświadczeń w moim zakładzie tylko pierwsze emancypantki wzbudzały senzację, a bosi mężczyźni zdziwienie, lecz z czasem przyjął się ten zwyczaj powszechnie. Pacjenci chodzą do miasta, a nawet tańczą boso, tak jak to lud do dawna czyni.

Przejściem do chodzenia boso jest używanie sandałów Najlepszy system ten, który nogę odkrywa, a chroni tylko podeszew od urazu. Jest nadzieja że sandały (i bose chodzenie) zyskają prawo obywatelstwa wtenczas, gdy wiadomości higjeniczne u t. zw. inteligencji się rozszerzą (przynajmniej zarówno z wykształceniem literackiem, muzycznem i formami towarzyskiemi). Reakcja przeciw ciasnemu obuwiu: wysokim obcasom już teraz się objawia w tem, że moda jest łaskawszą na sandały i cierpi je pod formą obuwia letniego, oraz że letnicy powszechnie w sandały się zaopatrują. Kiedyś nawet obuwie będzie przykrajał higjenista, znający anatomję nogi, a chodzenie boso nie będzie zawstydzać.

Przydadzą się jeszcze wzkazówki jak hartować nogi. Nieprzyzwyczajonym zaleca się na razie chodzić boso po ścieżkach słońcem ogrzanych albo gdziekolwiek indziej n. p. po podłodze, ale czas krótki (kilka minut) a potem wdziać obuwie i rozegrzać nogi chodzeniem. Gdy naskórek stwardnieje i po pewnem przyzwyczajeniu można chodzić boso stale.

Wskazaną jest ostrożność, aby w chłodnej porze nie dać ziębnąć nogom za wiele i oszczędzać ciepło.

Po rosie oczywiście chodzić rano, ale gdy można i wieczorem, kto już zahartował nogi. Zaczynać od razu na krótko 2 do 10 minut, poczem starać się o rozgrzzanie nóg.

Gdy niemą rosy (w miastach) i wszędzie na spacerach można zastąpić chodzenie po rosie brodzeniem w zimnej wodzie, z następowem rozgrzaniem nóg. Najlepiej czynić to przed wyjściem z domu, ale należy skorzystać z każdej sposobności, nawet w nocy, gdy nogi są gorące.

Czy można temi zabiegami zaszkodzić sobie? Przy uwadze prawie nie, a w najgorszym razie nieprzyzwyczajeni nabawiają się kataru nosowego, a wyjątkowo bolu gardła, który szybko przemija i nie zwraca się nato uwagi.

Bardzo wydelikaceni niech się przyzwyczajają pierwej noszeniem sandałów na gołą nogę.

Do pielęgnowania nogi jest bardzo przydatne masowanie (mięsienic) samodzielne. Poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie, a nawet wpływa na kształt nogi po zdeformowaniu obuwiem.

Głaszcze się i naciera stopy, wyciska pomiędzy palcami, oklaskuje i gimnastykuje, co często śię powtarza choćby kilka razy dziennie, gdy ma się sposobność. Jeszcze lepiej połączyć to z masowaniem całych nóg w kierunku ku górze, względnie całego ciała.

Nowe metody szczepienia.

Jeneralna Dyrekcja Służby Zdrowia przy Ministerstwie Spraw Wewnętrznych rozesłała do wszystkich Starostw i Magistratów szczegółowe instrukcje w sprawie szczepionek prof. Besredki, zalecając jaknajobszerniejsze ich stosowanie. Jednocześnie Dyrekcja Służby Zdrowia powiadomiła, że udziela bezpłatnie szczepionek na potrzeby Starostw i Magistratów.

Według miarodajnych opinji uczonych francuskich, szczepionki ochronne w pastylkach prof. Besredki, są równie skuteczne, jak szczepionki, stosowane podskórnie. W porównaniu ze szczepionkami zastrzykiwanemi mają następujące zalety: stosowanie ich jest bezbolesne, nie wymaga udziału lekarza, nie wywołuje żadnego odczynu miejscowego ani ogólnego.

Szczepionki prof. Besredki składają się z pastylek, zawierających zabite i wysuszone bakterje i żółć. Żółć podaje się w tym celu, aby szczepionka łatwiej była wchłaniana przez nabłonek jelitowy. Szczepionki te nie wywołują żadnych dolegliwości i nie wymagają żadnej djety ani zmiany trybu życia.

Najczęściej stosowane teraz szczepionki prof. Besredki to są te, które sporządza się z bakteryj, wywołujących zmiany przedewszystkiem jelitowe, a więc: dur brzuszny i dury rzekome, czerwonkę i cholerę. Ażeby zabezpieczyć się przed zakażeniem, należy w ciągu trzech dni dzień po dniu, spożywać naczczo jedną pigułkę ze szczepionką.

*

NACZELNA RADA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

Rada Ministrów rozporządzeniem z dnia 25. kwietnia br. powołała przy ministerstwie WR. i OP. Naczelną Radę Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Przewodniczącym został wiceminister Łopuszański.

*

WOJEWÓDZKIE KOMITETY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I PRZYSPOSOBIENIA WOJSK.

W związku z powołaniem do życia Naczelnej Rady WF. i PW. Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego przystępuje do organizowania wojewódzkich komitetów WF. i PW., które następnie organizować będą komitety powiatowe.

W skład komitetów wojewódzkich wchodzą 3 delegaci: wojewody, kuratora Okręgu Szkolnego i DOK., następnie dyr. Wojewódzkiego Urzędu Zdrowia i wizytator Higjeny Szkolnej, oraz referent PW. przy DOK.

Oprócz tego do rzeczonych komitetów wchodzą delegaci powiatowych względnie miejskich komitetów WF. i PW., oraz przedstawiciele instytucji i osoby wskazane przez kuratora Okręgu Szkolnego w porozumieniu z DOK.

ROLF NELSON.

Kącik grafologiczny.

W czasie kiedy tylko nieliczne daleko widzące jednostki, mimo istniejących przesądów ludowych intenzywnie zajęły się t. z. naukami granicznemi, do których też nauka o piśmie czyli grafologja należy, w tym czasie wypowiedział potężny Shakespeare decydujące słowo o charakterze pisma, które znajdujemy w jego dziele p. t. „Miara za miarę" (Mass für Mass):

„Twoje pismo jest odzwierciadleniem Twego życia — baczny obserwator wyczyta z niego jasno i wyraźnie koleje losu Twego."

Bystrość i trafność spostrzeżeń, jakiemi darzy nas Shakespeare wprawia nas stale w podziw. Przyznać musimy, że pod tym względem wyprzedził on swoją epokę o kilka wieków.

Jaką długą uciążliwą drogę miała jeszcze grafologja przed sobą zanim zdołała pokonać ironiczne uśmieszki przemądrych sceptyków i osiągnąć to stanowisko, jakie dzięki niezbitym faktom obecnie zajmuje.

Nie brak nam dziś dowodów, przemawiających za grafologją. Wystarcza tylko przejrzeć dzieła wybitnych mężów, jako to: prof. Uniw. Dr. W. Preyera, prof. uniw. dr. Schneidemühla, dr. Klagesa, dr. Langenbrucha i wiele innych.

Bywają jednakże i tacy, którzy jedynie przez wzgląd na autorytet prowodyrów w dziedzinie nauki przyznają, żę pismo człowieka jest wprawdzie zależnem od jego charakteru, ale że mimoto grafologja nie jest w stanie dać szczegółowego opisu przymiotów duszy danego osobnika. Tym niech wystarcza co następuje:

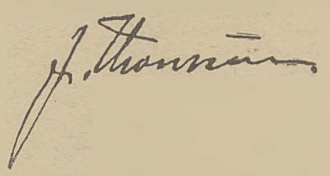
Od dawien dawna posługujemy się magnetyzmem i znamy dokładnie prawidła jego zużytkowania jako też wytwarzanie się, a mimoto nie znalazł się dotychczas taki, któryby był wstanie wytłumaczyć, co to właściwie jest magnetyzm. Z grafologją rzecz się ma inaczej. W tym wypadku nie możemy się liczyć z takiemi jednostkami jak W. von Humboldt, Rafael Schermann i innymi wielkimi ludźmi, którzy intuicyjnie, jasnowidząco i instynktownie sądzą, taksamo jak stroskana matka, która po piśmie swoich ukochanych poznaje stan ich zdrowia. Jaką rolę odgrywa w tym i wielu innych, temu podobnych wypadkach kontakt osobisty, przyczem papier stanowi medjum od osoby do osoby — (prof. Dr. Fischer: Eksperymenty z Schermanem) — o tem zamilczmy na razie, chociaż właśnie w obecnych czasach kiedy system radjowy święci swe tryumfy wartoby się nad tem zastanowić.

Pominąwszy stroskaną matkę widzimy, że w życiu codziennem bardzo często ludzie świadomie starają się z charakteru pisma rozpoznać stopień obowiązkowości, odpowiedzialności i zamiłowanie porządku danej osoby. Bardzo często udaje im się to w drodze porównawczej. Jasnem jest bowiem, że pismo człowieka miłującego porządek będzie z wyglądu zewnętrznego porządne. Tak samo nie może człowiek energiczny, pewny siebie, mężczyzna o silnej dłoni pisać drobnych niezgrabnych literek.

Jeśli sobie to uprzytomnimy, musimy wreszcie przyznać, że po dłuższem obserwowaniu i uporządkowaniu zebranych spostrzeżeń, dojdziemy wreszcie do ustalonego systemu. W rzeczywistości tak też wyglądała grafologja w swoich początkach.

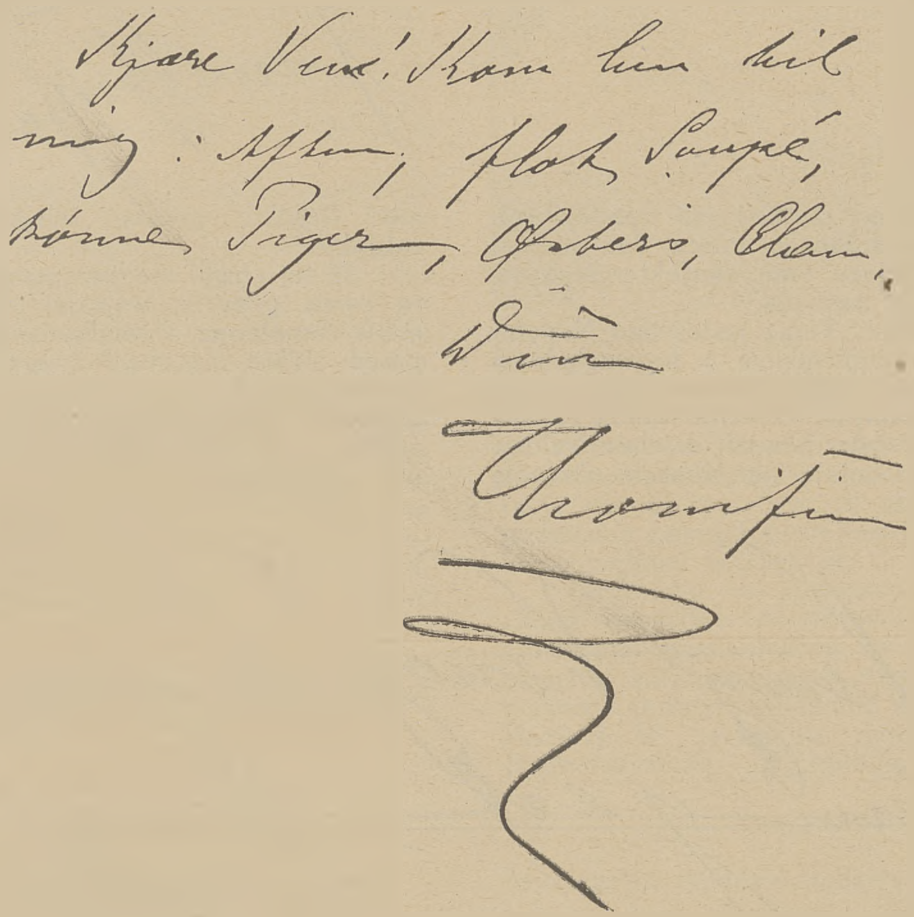
Jest jeszcze inny sposób, który przemawia za grafologją: jest nim hypnotyczna sugestja, którą posługiwano się już wielokrotnie, szczególnie we Francji, gdzie wybitni lekarze zwrócili na nią uwagę. W późniejszych czasach przeniosła się ona i do Danji za pośrednictwem jednego artysty dramatycznego, który z wielkiem zainteresowaniem zajmował się wszelakimi problemami grafologicznymi. W obydwóch wypadkach doprowadziły badania do zadziwiających rezultatów.

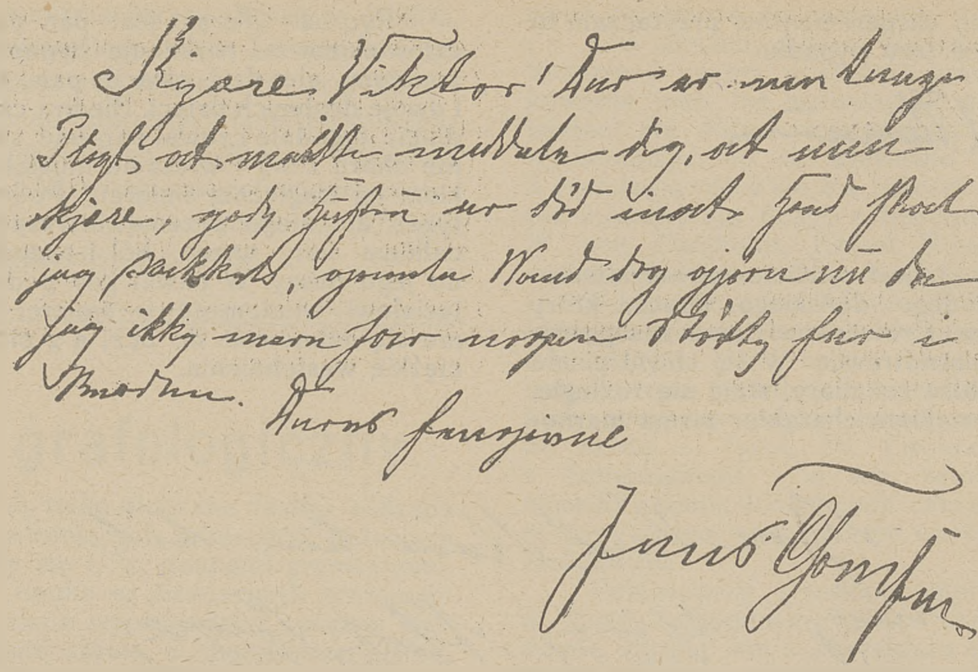
Z powyższych eksperementów przytaczam tu krótko następujące trzy wypadki:



Ryc. Nr. 1. jest codziennem, niezmienionem pismem młodego duńskiego kupca, który służył za medjum. Człowiekowi temu zasuggerowano, że jest marnotrawcą. W tej chwili pismo jego przybiera duże rozmiary, staje się rozległe, powierzchowne i nabiera charakter pisma marnotrawcy.

Ryc. 2. „Teraz jest pan przybitym, starym człowiekiem — rozkazuje hypnotyzer był — pan żonatym, ale dziś stracił pan swoją małżonkę i dwoje drobnych dzieci. Biedny człowiecze! Przez długie tygodnie czuwał pan nad swoją beznadziejnie chorą żoną i wreszcie musiał pan być świadkiem jej tragicznej śmierci.“ Podczas gdy hypnotyzer do niego przemawia rysy jego przybierają całkiem inny wyraz, ból i rozpacz wkradają się do jego duszy. W chwili gdy podaje swemu przyjacielowi wiadomość o śmierci żony, łzy cisną mu się mimowoli do ócz, a z piersi wyrywają się ciężkie westchnienia.

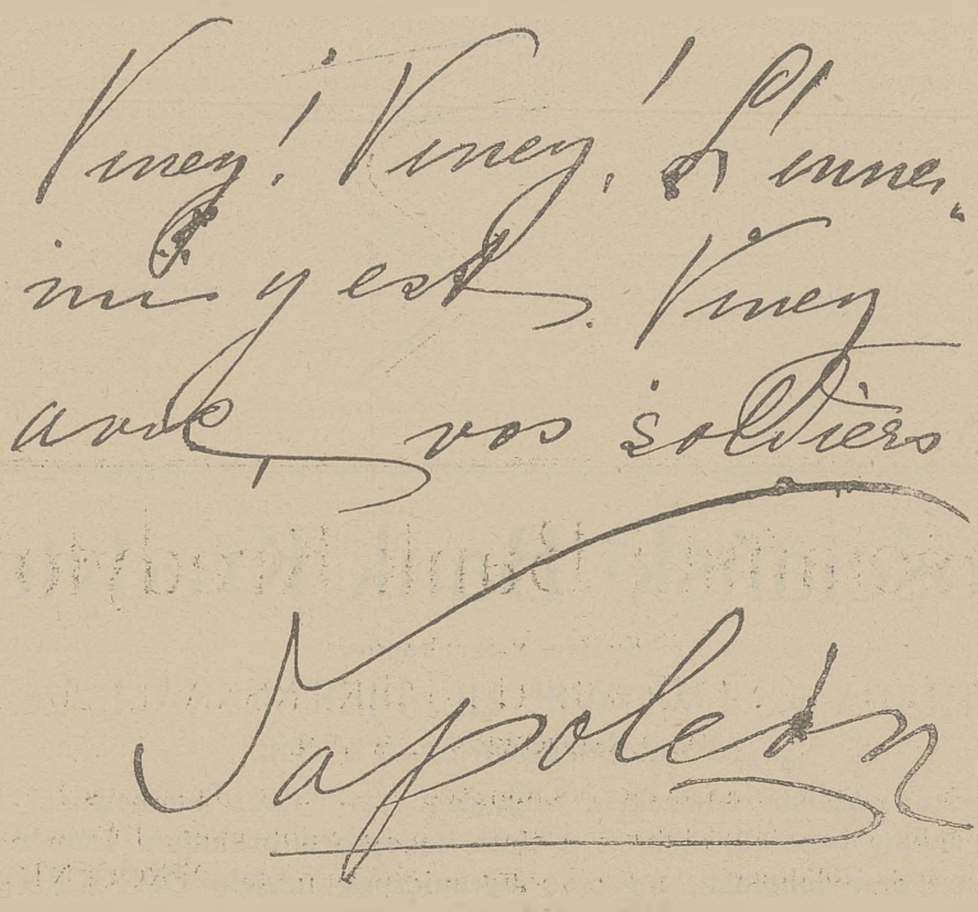




Ryc. Nr. 3 pismo o skośnych opadających linjach pochodzi od drżącego starca. Jak później zobaczymy są opadające linje charakterystyczne, dla zasuggerowanego nastroju.

Trzecia hypnoza: „Teraz jesteś pan Napoleonem, potężnym bojownikiem i bezwzględnym władcą. Setki tysięcy ludzi pozbawił pan życia bez najmniejszego namysłu. Obecnie walczy pańska armja z moskalami. Patrz pan jak dzielnie walczy, ale mimoto francuzi cofają się. Moskale okrążają ich! Prędko, prędko, telegram do marszałka ratunku!“

W tej chwili medjum prostuje się i przybiera tą samą pozycję, w jakiej zwykliśmy wyobrażać sobie Napoleona. Z wielkoduszną miną patrzy on przed siebie, po chwili twarz jego przybiera bojaźliwy napięty wyraz i zamaszyście, dużemi, energicznemi literami pisze on rozkaz — po francuzku — na końcu silny, charakterystyczny podpis: „Napoleon“.



Ryc. 4. Kto tu nie odczuwa odwagi i energji w dużych, silnych literach? Ktoby przepuścił, że pismo to pochodzi od bezsilnego, tchórzliwego człowieka? Podpis jest nietylko bardzo duży, pewny siebie, ale nawet podkreślony, co wskazuje, że człowiek ów dumny jest na swoje imię. Rozumie się, że pismo to nie może być zupełnie podobnem do pisma Napoleona. Medjum może tylko w tej mierze

upodobnić się do zasuggerowanej osobistości w jakiej wyobraźnia jego daną osobę sobie przedstawia. Przy takich eksperymentach chodzi jedynie o to, ażeby udowodnić, że w każdym z danych wypadków pismo identyczne jest z zasuggerowanym charakterem, a o tem świadczą chyba dostatecznie wszystkie powyżej przytoczone próby. Są one szczególnie dlatego tak bardzo zajmujące, bo wskazują na drogę, po której możemy z ufnością kroczyć do swych rezultatów.

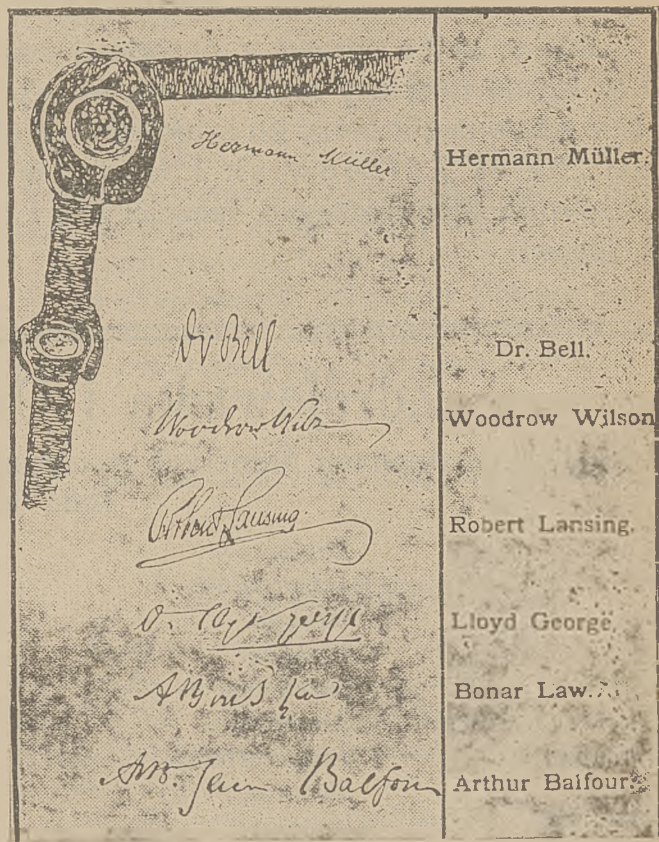
W związku z tymi eksperymentami warto jeszcze wspomieć próby uczonego r. Krafft-Ebinga, które w zupełności uzyskały swoje potwierdzenie.

I Lombroso czynił podobne eksperymenty. W swojem małem dziele p. t. „Podręcznik grafologiczny“, który zresztą nie posiada zbyt wielkiej wartości powiada on: „Ja i Richet (Paris) zauważyliśmy u hypnotyzowanych, że w stosunku do zmiany osobistości zapomocą suggestji pismo ich przybrało całkiem inny charakter, wskutek czego sprawdzają się eksperymentacyjnie grafologiczne teorje.

Kto dziś jeszcze mniema, że pismo zależnem jest od ukształtowania się piszącej ręki, temu powinny dać dużo do myślenia powyższe hypnotyczne próby. Młody człowiek pisze nagle jako marnotrawca, później jako nieszczęściem przybity, wreszcie jako Napoleon, dziecko szkolne, skąpiec itd. wszystko tą samą ręką, tymi samymi muskułami i nerwami!

Wiemy z doświadczenia, że skośne opadające linje są wyrazem pessymizmu (ryc. 3.). Ludzie w ten sposób piszące znajdują się w smutnym albo co najmniej poważnym nastroju. Ten kierunek linji charakterezuje typowo przykre wspomnienia, chorobę, cierpienia, deprymujące przejścia, beznadziejność, smutek, brak otuchy i wiary w siebie.

W przeciwieństwie do linji skośnych, opadających stoją linje zdążające ku górze, wyrażające optymizm, nadzieję, wiarę w przyszłość itd.



Chcąc dać dowód prawdziwości powyższego twierdzenia wskazuję tu na podpisy zawarte w traktacie wersalskim (Ryc. 5) gdzie po opadających podpisach zwyciężonych następują ochoczo w górę idące podpisy zwycięzców.

Gdybyśmy w powyższych ramach omówić chcieli wszystkie możliwości przemawiające za grafologją, musielibyśmy te ramy znacznie, bo nawet w nieskończoność rozszerzyć. Wobec tego musimy narazie zadowolić się powyższymi przykładami. W następnym numerze zajmiemy się charakterystyką i psychologją pisma.

Higjena a artykuły spożywcze.

Nie wszyscy nasi kupcy, niestety, zdają sobie sprawę z ważności zastosowania zasad higjeny przy artykułach spożywczych. Niechlujne, niehigjeniczne przechowywanie tych artykułów, z jednej strony nie przyczynia się do wzbudzenia apetytu, z drugiej zaś może się stać przyczyną wielu chorób przez przeniesienie do organizmu niewidzialnego świata mikrobów, tego największego wroga ludzkości. To co za granicą stało się postulatem kupiectwa tej branży, u nas dopiero powoli wchodzi w życie. Każdy sklep artykułów spożywczych i środków żywności powinien wyglądać jak apteka. Wtedy dopiero odpowie zasadom nowoczesnej higjeny, która rozciąga dziś swe znaczenie i wpływ na wszystkie dziedziny ludzkiego życia. Wzorowem takiem przedsiębiorstwem pierwszem w Małopolsce wzorującem się na pierwszorzędnych firmach zagranicznych, jest nasze „Zakopane“ A. Moora i J. Stachowicza przy ulicy Akademickiej 24 (filja Leona Sapiehy 25). Towar przechowuje się tam w specjalnych chłodniach, paloną kawę w najnowszych aparatach przy zastosowaniu wszelkich środków higjenicznych, herbatę zabezpiecza się od wilgoci i wszelkich szkodliwych zapachów. Pokazy tej młodej i ruchliwej firmy na ostatnich targach wschodnich wzbudziły ogólny podziw.

Zamiłowanie w swoim zawodzie, solidność kupiecka, umiejętność w wykorzystywaniu wszystkich zdobyczy postępu, oto zalety firmy, która się cieszy ogólnem uznaniem we Lwowie.

ZAŁOŻYCIEL I WYDAWCA: JAN MARCELI CHODOROWICZ.

OD REDAKCJI!

Zdając sobie sprawę z ogromnej wagi, jaką posiada dla mieszkańców miast wyjazd w czasie miesięcy letnich na wieś — jako ważny postulat higjeniczny — oraz pragnąc zwrócić naszą publiczność ku krajowym zdrojowiskom i uzdrowiskom, otwieramy w naszem piśmie „Dział Zdrojowisk i Uzdrowisk“, w którym pomieszczać będziemy opisy miejscowości klimatycznych, leczniczych i lecznic naszego kraju oraz artykuły dotyczące tych spraw.

REDAKCJA.

Zdrojowiska i Uzdrowiska Polskie

o których w następnych numerach opisywać będziemy ich wartości klimatyczne i przyrodo-lecznicze.

Bolechów.
Brzuchowice.
Burkut.
Bukowina.
Busko.
Bystra.
Ciechocinek.
Czarniecka Góra.
Czerniewice.
Czorsztyn.
Delatyn.
Dora.
Druskieniki.
Gdynia.
Głębokie.
Goczałkowice.
Hel.
Hołosko Wielkie.
Horyniec.
Hrebenów.
Inowrocław.
Istebna.
Iwonicz.
Jaremcze.
Jastrzębie.
Jaszczurówka.
Jaworze.
Karwia.
Kartuzy.
Konstancin.
Korczyn.
Kosów.
Krościenko.
Krynica.
Krzeszowice.
Lubień Wielki.
Łanczyn.
Mikuliczyn.
Miłowody.
Marszyn.
Muszyna.
Nałęczów.
Niemirów.
Ojców.
Oksywia.
Orawa.
Orłowo.
Ostromecko.
Otwock.
Pieskowa skała.
Piwniczna.
Podgórze-Kraków.
Poronin.
Puszczykowo.
Rabka.
Rudka.
Rymanów.
Skole.
Solec.
Swoszowice.
Szczawnica.
Szkło.
Tatarów.
Truskawiec.
Ustroń.
Wielkawieś.
Wisła.
Worochta.
Wysowa.
Zakopane.
Zaleszczyki.
Żegiestów.
Zielemianka.

Lecznica Dr. Tarnawskiego w Kosowie

(za Kołomyją, Małopolska).

Uzdrowisko Kosów istnieje już od przeszło 30 lat rozwinąwszy się z małych początków. Środki higjeniczne jakie uzdrowisko obecnie stosuje wprowadzano powole, odpowiednio do doświadczeń, ale jednym z najlepszych okazało się uświadamianie pacjentów w pogadankach higjenicznych. Chorzy, zrozumiawszy zasady przyrodolecznictwa sami, ułatwiali leczenie. W ten sposób powstał zespół wszystkich środków przyrodoleczniczych w najprostszej formie, bez użycia lekarstw, wód mineralnych i sztucznych metod.

Tutejsze zasady przyrodolecznicze ujęte jako „Program“ podajemy w streszczeniu:

Lecznica położona jest 400 m. n. p. m. w południowo wschodnich Karpatach na kresach, w sąsiedztwie Rumunji i ma wyjątkowo łagodny klimat.

Warunki te sprzyjają bardzo roślinności, a Kosów słynie z owoców, których w Zakładzie jest zapas, oraz warzyw do jarskiej kuchni.

Nie ma tu koleji, lecz za to więcej spokoju.

Urządzenia Lecznicy są skromne — bez zbytecznego komfortu.

Na pierwszem miejscu jest leczenie świeżem powietrzem, dlatego zaleca się ile możności przebywać na dworze i uprawiać gimnastykę oddechową.

Drugą podstawą zdrowego życia jest umiarkowanie w jedzeniu, a przytem dyjeta jarska, którą uzupełnia się surowemi pokarmami, z powodu zawartości witamin wzmacniających energję życiową. Stosuje się tu także kurację postem (głodówką) za zgodą chorych.

Obowiązuje tu ranna gimnastyka, na którą nigdy zapóźno, póki jeszcze sił starczy.

Środki stosowane na skórę wznaciają organizm. Wśród nich kąpielom powietrznym i słone-

cznym należy się pierwsze miejsce. Potem idzie leczenie wodą; ograniczamy się do najprostszych i najłatwiejszych zabiegów.

Trzeci środek to masowanie ciała, ale lepiej gdy wykonuje się je samemu na sobie.

Aby wszystkie były skuteczne stawia się ten warunek:

Niema leczenia przyrodoleczniczego bez zwalczania złych nałogów i przyzwyczajeń, to tak, jak wyplenienie chwastów pod zasiew.

Głównym celem lecznicy jest aby chorzy poprawili swe zdrowie na stałe, co może nastąpić dopiero gdy higjenę osobistą zaprowadzą w domu, albowiem wtedy organizm jako żywa maszyna samodzielnie się naprawia.

Wszystkie te zagadnienia poruszają tu lekarze w pogadankach higjenicznych.

Kto wybrał kosowską lecznicę, tem samem poddaje się tutejszemu leczeniu, a lekarze ordynujący zalecając ją chorym, zdają ich już na opiekę naszą.

Choroby w których można spodziewać się tutaj pomocy są wszelkie cierpienia chroniczne, jeżeli organizm jeszcze jest zdatny do odnowy. (Gruźlicy i chor. umysłowych nie przyjmujemy).

Lecznica jest otwarta od 15 kwietnia do połowy listopada i ma 3 sezony. W sezonach wiosennym i jesiennym leczenie jest swobodniejsze i łatwiej o miejsca, gdy na lato potrzeba je wcześnie zamawiać.

W zimie Zakład jest zamknięty.

Zakład solankowy
w DELATYNIE.

Delatyn miasto, powiat Nadwórna, Województwo Stanisławowskie, stacja kolejowa w miejscu tuż obok zakładu solankowego. Poczta, telegraf, telefon w miejscu. Wysokość 450 m. npm.

Okolica górska w kotlinie chroniącej od wiatrów, klimat łagodny. Kąpiele i inhalacje solankowe i mineralne. Specjalne leczenie za pomocą przyrządów gimnastyki płucnej system prof. Dr. Oth-Zuelzera, zawartość surowicy 32·6 % różnych soli najwięcej chlorku sodu. Solankę wydobywa się ze źródła naturalnego na wzgórzu obok Zakładu się znajdującego 25 m. głębokiego za pomocą odpowiednich przyrządów.

Budynek zakładowy jednopiętrowy, w parterze 30 kabin o 40 emaljowanych wannach. Na piętrze inhalatorjum, urządzone na wzór Zakładu w Reichenhallu (Bawarja).

Urządzenia sanitarne zakładu pochodzą z roku 1924 i odpowiadają wymogom higjeny:

Wskazania lecznicze: cierpienia reumatyczne, krzywica, wypociny, zapalne, porażenia, choroby kobiece, cierpienia nerek i wątroby. skrofuliza, choroby serca i naczyń krwionośnych, cierpienia dróg oddychowych (gardła, tchawicy, nosa).

Lekarz zakładowy Dr. Bronisław Bogdański i masarzyści.

Mieszkania w Zakładzie, w poblizkich willach, domach prywatnych i hotelach. Kilkanaście restauracyj w mieście, apteka w miejscu.

Sezon trwa od 1. czerwca do końca września

Najdogodniejsze połączenie kolejowe pociągami pospiesznymi mającemi bezpośrednie połączenie z Warszawy wzgl. Krakowa i Lwowa.

Głos Czytelniczki.

Przykro, gdy się usłyszy ile ludzi wyjeżdża na kurację za granicę, pomimo, że u nas jest taniej. Ale nie możemy ich potępiać, ani zarzucać braku patrjotyzmu, ponieważ za granicą mają wszelkie wygody.

Hotele, pensjonaty, pokoje w prywatnych domach, czyste, porządne, służba uprzejma na zawołanie.

Łazienki z najwyższem komfortem, temperatura mieszana nie „palcem“ tylko ciepłomierzem. Nigdy nie usłyszy się tam na żądanie przyrządzania kąpieli „Ta że widzi pani, że, ja kupuję masło, może pani zaczekać“.

A u nas co? Zamawiasz pokój, przyjeżdżasz, brud niechlujstwo, traktują gościa który dobrze płaci, jak natręta. Można dzwonić pół dnia nim kto raczy przyjść. Wodociągi, kanalizacja, należą do rzadkości. Często się zdarza, że pewne ubikacje są daleko domu i biedny gość brnie nieraz w błocie, przeklinając polskie porządki.

Łazienki wprost niemożliwe, w niektórych uzdrojowiskach za mało wanien. Chory czeka godzinami, co może doprowadzić do wściekłości.

Marnowanie bogactw naturalnych z powodu naszego niedołęstwa!

Zdroje jak Rymanów, Iwonicz, Rabka, Lubień, Truskawiec, Niemirów i t. d. upadają.

To prawda że właściciele nie mogą włożyć w nie miljonów.

Powinien sejm wydać ustawę, przymusowego wydzierżawienia głównych uzdrojowisk, spółkom krajowym i zagranicznym, na lat n. p. 50, z wyraźnem określeniem w kontraktach, jakie mają być przeprowadzone ulepszenia i jaki czynsz wypłacony właścicielowi. Taka spółka prędko postawi na stopie europejskiej nasze zakłady, a wtedy zarządziwszy reklamę, spółki ściągną nawet obcych do kraju i pieniądze zostaną w Polsce. Nie możemy obejść się bez obcego konsorcjum.

U nas niepraktycznie zaczyna się w planach od końca. Jezzcze nic niema już myśli się o basenie... „z fontanną“ tak jak w kulturalnych badach. „Łazienki to uboczna oprawa, prędzej potrzebne „radjo“.

Byłoby śmieszne, żeby nie w Polsce.

Warto nad tem się zastanowić i natychmiast rozpocząć układy w celu doprowadzenia naszych uzdrojowisk do porządku na równi z cywilizacją europejską.

HELENA MYCIELSKA.

Lubień wielki koło Lwowa.

Kąpiele siarczono-borowinowe.

Pora zdrojowa od 15 maja do 30 września.

Źródła Lubieńskie, własność prywatna Adolfa barona Brunickiego, są znane, używane i cenione od XVI. wieku. Zakład kąpielowy istnieje od r. 1820. Mnóstwo chorych odzyskało swe zdrowie w Lubieniu i dlatego ma Lubień tylu gorących zwolenników i wielbicieli. Docent Dr. A. Sabatowski w swem dziele wydanem we Lwowie w r. 1923 pod tytułem: „Klimatoterapia“ w dziale II. str. 21 pisze o Lubieniu: „Woda lubieńska zawiera największą ilość siarki ze wszystkich znanych źródeł; nie dorównuje jej pod tym względem żaden zagraniczny zakład kąpielowy.“

W wodach lubieńskich stwierdzoną została w r. 1910 radjoczynność. Tym zatem czynnikom naturalnym należy przypisać cudowne wprost działanie kąpieli.

Lubień wielki jest położony przy linji kolejowej Lwów—Sambor—Sianki, oddalony od Lwowa niespełna godzinę pociągiem osobowym, ma dobre i wygodne połączenia kolejowe ze Lwowem. Oddalenie dworca od Zakładu dobrą szosą z chodnikiem wynosi 15—20 min. pieszo, 7 min. końmi. Furki, względnie omnibusy oczekują gości na dworcu przy każdym pociągu. Poczta, telegraf, telefon w miejscu. Kaplica rzym. kat. w Zakładzie; cerkiew gr. kat. i dom modlitwy dla Izraelitów we wsi.

Zakład kąpielowy położony jest wśród pięknego 60 morgowego parku, zupełnie oddzielony od wsi. W Zakładzie znajduje się wodociąg ze znakomitą, wysoce radioczynną wodą do picia.

Skład mineralnych wód Lubieńskich według ostatniego rozbioru prof. dra Leona Marchlewskiego w Krakowie jest następujący: w 10.000 częściach wody znaleziono:

siarkanu potasowego	0.149732
„ sodowego	0.948018
„ litowego	0.006689
„ amonowego	0.959250
„ wapniowego	12.422814
	14.486503
Z przeniesienia	14.486503
siarkanu strontowego	0.484207
„ magnowego	1.297769
„ glinowego	1.466351
podsiarczanu wapniowego	9.219923
chlorku sodowego	0.390806
dwuwęglanu wapniowego	5.541364
„ żelazowego	0.053055
fosforanu wapniowego	0.009176
bezwodnika krzemowego	0.821800
soli manganowych	ślady
gazu bagiennego	ślady
azotu	0.144630
czyli 54.03 ctm sześć	
siarkowodoru	1.117354
czyli 733.4606 ctm sześć	
bezwodnika kwasu węglowego wolnego	1.697450
czyli 850.7517 ctm sześć	
Razem:	36.650388

Skład chemiczny wody Lubieńskiej utrzymuje się stale tensam od kitkudziesięciu lat i nie wykazuje wahań, jak tego dowodzą rozbiory wód dokonane przez prof. drów Czyrniańskiego, Radziszewskiego i Marchlewskiego.

W porównaniu z innymi zdrojami siarczanymi zawiera Lubień siarki najwięcej:

Przypływ wody z jednego tylko źródła „Ludwika“ wonosi na dobę 430.000 litrów, a więc wystarcza na przeszło 2000 kąpieli dziennie.

Zawartość siarki źródeł:

Lubień	1.1173
Mehadia	0.930
Neudorf	0.900
Baden	0.110
Trenczyn	0.220
Piszczany	0.210
Swoszowice	0.450
Aachen	0.380
Busko	0.280

Wody Lubieńskie są siarczano-wapienne.

Skład borowiny.

100 gr. borowiny zawiera:

ciał organicznych	10.7506
ałunu	9.2728
siarczanu żelazowego	2.8224
tlenku żelazowego z kwasami organ	0.4752
siarkanu sodowego	2.9816
chlorku sodowego	0.3256
siarkanu wapniowego	30.0036
kwasu fosforowego	0.2728
kwasu krzemowego	ślady

1 kgr. borowiny lubieńskiej zawiera 50 gramów soli rozpuszczalnych.

Prof. Dr. Radziszewski pisze: „Z powyższego rozbioru okazuje się, że borowinę z Lubienia należy zaliczyć do bardzo cennych środków leczniczych, jakimi mało który zakład poszczycić się

może. Należy zaznaczyć przedewszystkiem niezwykłą ilość soli żelazowych, ałunu i ciał organicznych, które to składniki wywierają wpływ bardzo dodatni w leczeniu.“

Choroby,

których leczenie w Lubieniu daje znakomite wyniki:

sprawy gośćcowe (reumatyzmy) stawów i mięśni;

sprawy dnawe (artretyzm, gicht);

chroniczne zapalenia stawów z wysiękami i zniekształceniami;

chroniczne zapalenia nerwów, mięśni (myalgia), nerwobole (neuritis — neuralgia), zwłaszcza ischias;

niedowłady, porażenia, następstwa urazów i złamań kości;

wysięki pozapalne tak kostne jak i części miękkich;

zmiany starcze stawowe, zapalenia stawów na tle przymiotu i rzerzączki;

choroby kobiece (zaburzenia menstruacyjne, upławy, zapalenia macicy, jajników, sprawy pozapalne tkanki okołomacicznej);

niektóre choroby skóry jak łuszczyca i na tle grzybkowem;

działanie kosmetyczne wód na skórę;

kiła w późnych okresach;

choroby przemiany materji, otyłość, artretyzm, cukrzyca, zaparcie stolca;

zatrucia rtęcią i ołowiem;

choroby krtani, jak guzki na strunach głosowych, katary chroniczne krtani.

W Lubieniu nie leczy się:

Gruźlicy płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków, złośliwych nowotworów.

Urządzenia i środki lecznicze:

1. Zakład kąpielowy z 60 wannami do kąpieli siarczanych ze źródła „Ludwika.“ Wanny są porcelanowe, terazzo, żelazne i drewniane. Kąpiele siarczane gazowe z kwasem węglowym. Łazienki widne, obszerne, powietrzne.
2. Woda siarczana do picia ze źródła „Ludwika“. Prócz tego picie wód mineralnych krajowych i zagranicznych.
3. Znakomite kąpiele borowinowe całe i częściowe oraz okłady borowinowe. Borowinę żelazisto-ałunową wydobywa się z pól wśród źródeł siarczanych i przyrządza według wymogów balneotechnicznych. Po kąpieli borowinowej, kąpiel siarczana do zmywania w drugiej, obok stojącej wannie.
4. Zakład Zanderowski do leczenia ortopedycznego.
5. Wziewalnia sirczana systemu Bullinga dla zbiorowych i jednostkowych wziewań.
6. Emanatorjum radowe i wziewalnia dla podniesienia sprawności organizmu, poprawienia stanu ogólnego, leczenia artretyzmu, zwapnienia tętnic, reumatyzmów, zapaleń nerwów, neuralgji, ischias, bezsenności i tp. Picie wody z emanacją radową.
7. Zabiegi hydropatyczne.
8. Kąpiele w świetle elektrycznem i systemem Polano.
9. Kąpiele rzeczne w Wereszycy.
10. Masaż wykonywany przez masażystów i masażystki.
11. Leczenie elektrycznością, swiatłem. (Elektro i helio-terapia.)
12. Borowinowych okładów dostarcza się do domów. Wysyłka borowiny w pakietach pocztowych na zamówienie.
13. Apteka w miejscu.
14. Wózków do wożenia ciężko chorych dostarcza Zakład.

Mieszkania.

Po usunięciu zniszczenia spowodowanego przez wojnę rozporządza obecnie Zakład 60 pokojami mieszkalnymi. Przywieść ze sobą należy poduszkę, kołdrę, prześcieradła. Łóżka są wygodne, sprężynowe z materacami. Cena pokoju około 3 zł.

Dla życzących sobie mieć całe utrzymanie jest pensjonat „Marja“, bardzo dobry, z pięciorazowem dziennie obfitem i smacznem pożywieniem, zastosowanem do przepisanej dyjety. Cena pokoju z utrzymaniem około 8 zł.

Najem jest dzienny.

Prócz tego są mieszkania na wsi u włościan. Pokojów około 200 w domach. Cena pokoiku z łóżkiem około 60 zł. miesięcznie.

Ceny kąpieli z roku 1925.

Kąpiel siarczana I. kl. . . .	3.— zł.
Kąpiel siarczana II. kl. . . .	2.50 zł.
Kąpiel borowinowa I. kl. . . .	5.— zł.
Kąpiel borowinowa II. kl. . . .	4.— zł.
Kąpiel borowinowa częściowa . .	2.50 zł.
Gimnastyka Zanderowska . . .	1.50 zł.
Inhalacja	1.50 zł.
Emanatorjum radowe dwugodzinne .	5.— zł.
Kąpiel elektryczna	4.— zł.
Kąpiel w powietrzu gorącem . .	4.— zł.
Obkład borowinowy do domu . .	1.— zł.

W I. sozonie do 20. czerwca i w III. od 20. sierpnia zniżki kąpielowe.

Cena utrzymania.

W restauracji zakładowej i w restauracjach prywatnych wahają się ceny od 4 do 5 zł. za całodzienne utrzymanie. Dla prowadzących kuchnię

w domu wypadną ceny znacznie niższe, bo ludność Lubienia i okolicy donosi obficie nabiał, drób, jaja, masło, jarzyny, grzyby i owoce, które nabywać można tanio w bardzo dobrej jakości bezpośrednio od producentów.

Rzeźnia i piekarnia w miejscu.

Taksa zdrojowa.

Każda osoba przebywająca dłużej jak 3 dni w zdrojowisku jest obowiązaną do opłaty taksy, która wynosi 12 zł. Druga i dalsze osoby towarzyszące płacą po 6 zł.

Dla wygody dojeżdżających ze Lwowa i Sambora koleją i powracających tego samego dnia jest do dyspozycji leżalnia do wypoczynku po kąpieli za opłatą 20 gr. od leżaka.

Dojazd furką od dworca do Zakładu kosztuje 50 gr. od osoby.

Rozrywki.

1. Muzyka koncertuje codziennie od 9—11 przed i od 3—6 popołudniu.
2. Kasyno zdrojowe i czytelnia zaopatrzona obficie w gazety.
3. Dancingi w kasynie.
4. Kręgielnia, krokiet, park zabawowy dla dzieci.
5. Przechadzki bliższe w parku i dalsze do lasu.
6. Rybołowstwo i jeżdżenie łódkami po Wereszycy.

Lekarze ordynujący:

Lekarz zakładowy Dr. Władysław Podsoński ze Lwowa — prócz tego 3 lekarzy zdrojowych:
Dr. Adam Deisenberg, lekarz okręgowy,
Dr. Filip Halpern ze Lwowa,
Dr. Aleksandra Liebmann z Tarnopola.

Leczono w roku 1924 osób	1950
wydano kąpieli siarczanych . . .	40500
wydano kąpieli borowinowych . . .	6500

Bilety do kąpieli sprzedaje się cały dzień do wanien oznaczonych na dzień i godzinę dokładnie tak, że bez kłopotów i bez straty czasu nabyć je można zawsze w kasie zakładowej.

Wszelkich wyjaśnień udziela Zarząd Zdrojowy w Lubieniu wielkim.

Czarniecka Góra uzdrowisko

przy st. Niekłań P. K. P., poczta Stąporków, adr. telelegr. Czargóra.

Czarniecka Góra posiada idealne warunki klimatyczne leśno-górskie. Otoczona jest wzgórzami pokrytemi przepysznym suchym lasem iglastym w obszarze pół miljona morgów. Jakkolwiek wysoko położona (1000 stóp nad poziom morza) zasłonięta jest jednak od północy i wschodu malowniczemi stokami gór Święto-Krzyskich. Grunt piaszczysty przepuszczalny czyni, iż niema tu nigdy kurzy ani błota (w parę minut po ulewnym deszczu grunt leśny jest suchy). Powietrze leśno-górskie, przepojone aromatem żywicznym i ozonem jest lekkie, przewiewne, w miarę wilgotne i absolutnie czyste. Źródło, tryskające w parku, dostarcza idealnie czystej, wyśmienitej w smaku, miękkiej wody o niskiej temperaturze (6.8° R.) posiadającej własności lecznicze dzięki zawartości lityny i wolnego dwutlenku węgla (CO_2).

W dwupiętrowym murowanym internacie pokoje są słoneczne, suche obszerne, wygodnie urządzone i czyste. Na każdem piętrze jest wielka szklana weranda (800 stóp kw.), zwrócona na południe. Kanalizacja i wodociągi z ciepłą i zimną wodą. Hydropatja urządzona jest wzorowo: katedra Winternitza, aparaty do kąpieli kwaso-węglowych, parowych i elektryzacji. Kąpiele słoneczne pod szkłem i na plaży płaszczystej nad rzeką Czarną. Kąpiel rzeczna. Kuchnia wzorowa. Djetetyka według przepisów.

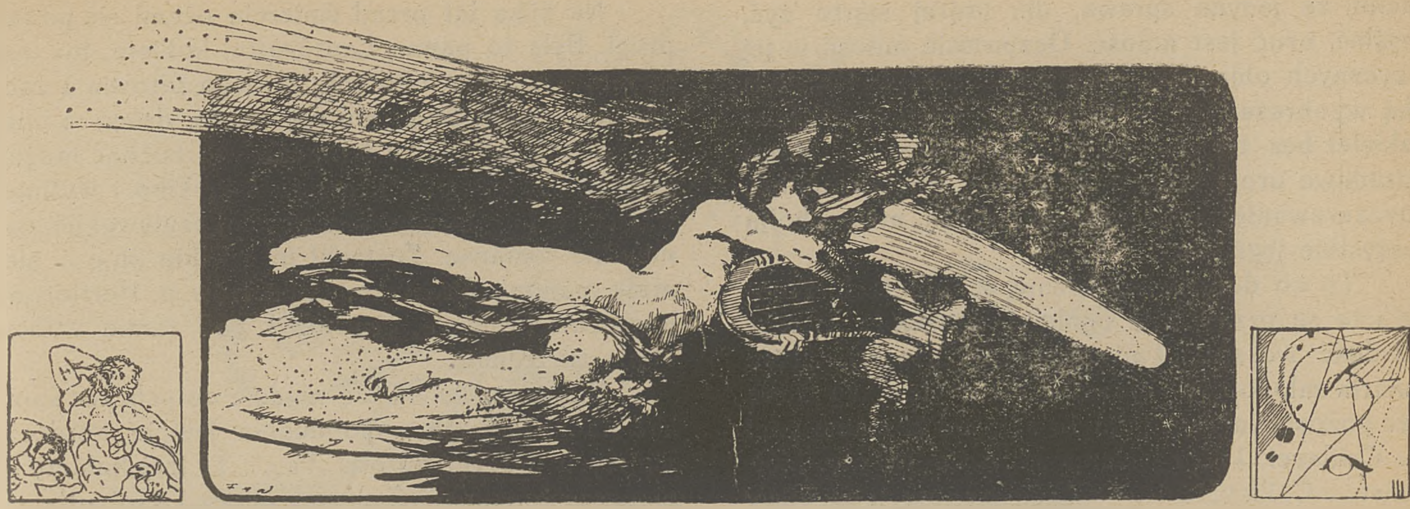
Odległość uzdrowiska od stacji Niekłań linja Koluszki—Skarżysko) wynosi 3 kilometry (powozem 15 minut). Na miejscu fortepian, czytelnia (3000 tomów), pisma, tennis, krokiet i t. p. W głównym sezonie koncerty, przedstawienia teatralne, reuniony i zabawy.

W Czarnieckiej Górze leczą się skutecznie choroby nerwowe (z wyłączeniem umysłowych), choroby dróg oddechowych (z wyłączeniem gruźlicy), choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby pęcherza i nerek, choroby przemiany materji, choroby krwi, choroby kobiece, ozdrowieńcy oraz dzieci słabe i skrofuliczne.

Kierownikiem lekarskim jest Dr. med. Marjan Korzybski.

Telefon międzymiastowy w uzdrowisku. Konto czekowe w P. K. O. № 100330.

Dzienny koszt pobytu wraz z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską wynosi obecnie od 9 zł. od osoby.



LITERATURA i SZTUKA

Anatol France i kobiety.

Minęło zaledwie parę miesięcy od śmierci Anatola France'a, a oto na mojem biurku urósł już spory stos książek, zawierających wspomnienia o życiu wielkiego pisarza *). Z właściwą Francuzom skwapliwością rzucono się do świeżych jeszcze pamiątek i z mocną pogardą dla wszelkiej dyskrecji puszczono w obieg mnóstwo fakcików, obrazków, scenek, anegdot poufnych i poufałych. Ani jeden z tych pamiętnikarzy nie pominął stosunku France'a do kobiet, owszem każdy z nich umiał w tym przedmiocie opowiedzieć tyle zajmujących historyj, że dopiero teraz nabiera się właściwego wyobrażenia, jak wielkie znaczenie miała kobieta w życiu autora „Buntu aniołów“.

Dopiero teraz. Albowiem przedtem można się było jedynie domyśleć. W powieściach France'a kobieta zajmuje wiele miejsca, trzymając się zawsze blizko sypialni, a kiedy znajduje się w salonie lub w pracowni okazuje dziwną skłonność do mebli miękkich i przestronnych. Przypatrując się postaciom kobiecym, stworzonym przez France'a, widzimy, że są to istoty, wyłącznie oddane sprawom miłości fizycznej, ulegające zawsze i wszędzie, wnoszące zarówno do pracowni uczonego, jak do pokojów ministerjalnych, do cel klasztornych i sądów rewolucyjnych zapach ciała, wiecznie spragnionego uścisków. Czy to będą sparodjowane dzieje Francji („Wyspa Pingwinów“) czy ucieszna historja o sprowadzeniu ks. Guitrela na tron biskupi („ Historja współczesna“) — zawsze jednako przyjdzie nam się wikłać w koronki mnogich i często nieoczekiwanych negliżów niewieścich. Cokolwiek będzie mówił pan Bergeret, czy ks. Hieronim Coignard, czy dr. Troublet — każdy z tych świetnych rozmówców zakończy niewątpliwie swe dowcipne rozważania sentencjami o kobiecie i o miłości, przeplatanemi rabelaisowskimi dykteryjkami.

Tak, teraz dopiero rozumiemy. Bo wiemy, że France ile razy nie mógł zasnąć, czytał Brentome'a lub Casanowę. Niby żak szkolny na pięknym torsie antycznego marmuru, który stał w jego bibljotece, dorysował ołówkiem to, co archeologowie tak uczenie nazwali „trójkątem płciowym“. Porzucił Blasco Ibaneza, z którym odbywał tournée odczytowe w Ameryce Południowej i zakochany w jakiejś aktoreczce, nie wychodził z domu, o nieznanym nikomu adresie. Już jako stary człowiek wymykał się wieczorami z pod czujności wiernej służącej Józefiny i gonił nimfy bulwarowe, które, sprowadzone do willi Soid, z przerażeniem tułały się po jej salach, zawieszonych obrazami Świętych Pańskich, pełnych drewnianych Madonn, złocistych relikwiarzy, ornatów, monstrancyj. Całą wojnę przesiedział sędziwy patrjarcha w pracowni bieliźniarskiej „Tours“, gdzie ze zdumiewającą bystrością sądu oceniał wydarzenia polityczne, przebierając wśród napierśników, koszulek, czepków i majteczek, rozłożonych na stole. Już ze spojrzeniem, zagubionem wśród białych domków cmentarza, zasłuchany w ciszę „bogini milczącej“, jak eufemistycznie nazywał śmierć — mówił do przy-

*) Mówię „wielkiego“, na przekór niektórym dzisiejszym krytykom. Nie wstydzę się użyć tego przymiotnika w odniesieniu do France'a jak nie wstydzi się B. Shaw, P. Benoit czy Blasco Ibanez, dla których jest on dziś tem, czem był i przedtem: wielkim pisarzem.

jaciół, że jedyna sprawa, dla której warto żyć, myśleć, czuć jest miłość. Oczywiście miłość w jej fizycznych objawach, albowiem Afrodytę Niebiańską wyobrażał sobie France do końca życia, jako szkielet bez tej słodkiej powłoki cielesnej, której zdradliwe uroki brały odeń podziw, pragnienie, lęk, rozczarowanie, owiewając zmysłową melancholją wszystkie jego myśli!

To co dotychczas wiemy o kobietach France'a, to są przeważnie ogólniki. Wiemy, że się ożenił dość wcześnie, miał córkę, Zuzannę, która umarła młodo, że się rozwiódł z pierwszą żoną i że pozostawał przez długie latap od jarzmem pani de Caillavet, która go zapędzała do roboty. Małżeństwo Caillavet i Anatol France tworzyli osobliwy trójkąt, bez powikłań tragicznych i bez humorystyki komedjowej. Nikt się nie czuł zdradzonym i obaj panowie odnosili się do siebie z wielką serdecznością. „Madame" całą uwagę zwracała na France'a. Załatwiała mu wszystko, od bielizny do umów z wydawcami. Kazała mu nowele przerabiać na powieści i pisać wówczas, kiedy do pisania miał jak najmniej ochoty. Był ozdobą jej salonu, gdzie pod jej batutą dawał koncerty opowiadań. Kupował jej fijołki parmeńskie i jeździł z nią po całym świecie.

Na kilka lat przed śmiercią ożenił się po raz drugi. Była to panna Laprévotte, kobieta już nie młoda, kształtów obfitych, słabego zdrowia i żadnej inteligencji Stała mu się istotą drogą z niewiadomych powodów („prawdziwie kochać można jedynie bez powodu"), nazywał ją Tiko i wyśmiewał się z jej głupoty. Wieczorami czytywał jej kryminalne romanse. Zostawił jej wielkie imię i niemały majątek. Prezydent ministrów p. Herriot, na pogrzebie France'a, prowadził pod ramię wdowę idącą za trumną.

Nie zdarzyło mi się nigdzie dotychczas spotkać bodaj jednego wspomnienia jakichś serdeczniejszych przeżyć autora „Tais". Te trzy kobiety — pierwsza żona, pani Caillavet, panna Laprévotte, — nie umiały posiąść całego serca człowieka, który ich obecność wyzyskiwał jedynie dla własnej przyjemności, choćby tą przyjemnością było naigrawanie się z ich śmiesznostek. Ale może nie było to ich wyłączną winą. Wiele przemawia za tem, że Anatol France, obdarzony poprostu nadmierną inteligencją, nie posiadał rzeczy, którą przywykliśmy nazywać — sercem.

JAN PARANDOWSKI.



POEZJE

ZAMIAST MODLITWY.

Cóż mam wymodlić? — niech się nic nie zmienia —
Wiem, że modlitwa także bywa grzechem —
I że Ty, Boże, na ten strzęp istnienia
Z pełnym mądrości spozierasz uśmiechem.

Wiem, żeś dał dużo — niż dać mogłeś więcej;
Że śmierć i życie zostałem Ci dłużny;
Pocóż mi jeszcze wyciągać te ręce
Do Twego stołu po ochłap jałmużny.

I pocóż sypać bezcennie, daremnie
Piaskiem modlitwy w niedosięgłe oczy;
Wiem, że pozamną, przedemną i we mnie
Szary cień losu nieodstępnie kroczy.

Boże, co sobie z miast stawiasz ołtarze,
O Boże leśny, o Boże śródpolny! —
Na każdem miejscu, które dłoń Twa wskaże,
O każdej porze będę Ci powolny.

Jak fala rzeczna, co kroki swe splata
Z szeptem uległym i z pokorną pieśnią,
Spłynę korytem wyżłobionem świata,
Aż brzegi życia na wieki się prześnią...

Jak górska ścieżka, co pnie się pod stropy,
Skoro jej droga wyznaczona taka,
Ja będę pełzał, aż gniew Twojej stopy
Na proch mnie zmiażdży, Twojego robaka.

Cóż mam wymodlić? — niech się nic nie zmienia —
Wiem, że modlitwa także bywa grzechem —
Jak Ty, tak ja dziś na ten strzęp istnienia
I na Twój uśmiech spozieram z uśmiechem. —

JAN ZAHRADNIK

WIDZENIE.

Znowu się do mnie uśmiechnęłaś smutna
I znowu z duszą moją bierzesz ślub.
Strojna w mgły białe jak z całunów płótna
Padłaś do moich umęczonych stóp.
Wszystko wróżyło dzisiaj twoje przyjście:
Szelest uwiędłych przez noc jedną traw,
Ze szklanym płaczem spadające liście,
W rdzawym rumieńcu skamieniały staw.
Jak cichy wieczór... na leśnych polanach
Dogasa słońce czerwone jak krew.
Głowę złożyłaś na moich kolanach —
Słuchamy szumu rozmodlonych drzew.
Jakieś się wielkie słowa w duszy ważą,
Lecz nigdy ścichłych nie opuszczą warg.
Zda się, że słychać, jak pod nocy strażą
Rodzą się gwiazdy i przekwita park.
Patrzysz mi w oczy... w włosów moich srebrze
Błądzą lilije białe twoich rąk.
Twoje spojrzenie łka i o cóś żebrze —
Łakniesz łez nowych i nowych chcesz mąk.
A potem cicho odchodzisz w dal ciemną...
Noc już? do stóp mych liść uwiędły spadł.
Przecieram oczy — przebóg! Ktoś był zemną!
Ktoś na me włosy dobre dłonie kładł.
Sen to czy jawa? słowa w ciszy głuchną
I tylko dziwnie szumi w mrokach park...
Jeszcze mi świeci czyichś oczu próchno
I jeszcze czuję całus zimnych warg.

HENRYK ZBIERZCHOWSKI.



CH. BAUDELAIRE

„La fontaine du sang“

Czasami zdaje mi się, że krew ze mnie tryska,
że słyszę jej rytmiczne, ciche uderzenia,
niby szepty fontanny, co ścieka z kamienia, —
ale napróżno szukam rany mej ogniska.

Zalewa całe miasto, — w każdy kąt się wciska,
budząc w ustach mieszkańców nieznane pragnienia,
rozlewa się, przyrodę całą zarumienia,
chodniki zmienia w wyspy, płynie — lepka, śliska.

Próbowałem w zdradzieckiem winie — nadaremnie!
uśpić choć na dzień jeden trawiącą mnie trwogę...
ale na chwilę nawet zapomnieć nie mogę.

Próbowałem w miłości szukać zapomnienia,
lecz miłość mi się w łoże Madejowe zmienia,
by te okrutne dziewki krew pić mogły ze mnie!

przełożył KAZIMIERZ RYCHŁOWSKI.

PAUL VERLAINE

„Il pleure dans mon coeur...“

Coś w sercu mojem łka
jak deszcz, co pada w mieście, —
co znaczy żałość ta,
co w sercu mojem łka?

Ten deszczu szmer cichutki
po dachach, okien szkle!
Na serca tęskne smutki
ten deszczu szmer cichutki!

Łez grad znienacka spadł,
do serca ból się wwierca.
Jakto? Ni trosk, ni zdrad?
Skądże ten smutek spadł?

W tem najstraszniejsza męka,
że, czemu, — nie wiem sam, —
choć zawiść mnie nie nęka
w sercu nieznośna męka.

przełożył KAZIMIERZ RYCHŁOWSKI.



MUC.

Powietrze było tak białe, że kiedy przyleciał ptaszek, to wyglądał, jak srebrny...

Mały Muc szedł w niebieskiem, nowem ubranku i ciągnął drewnianego konika, który miał czerwone kółka i zawsze podskakiwał, bo się potykał o kamyki...

Żółte pączki na drzewach nie otworzyły jeszcze ócz, jak dziewczęta. — Niektóre spadły we śnie na piasek a między listkami biegały czarne mrówki... Niektóre pączki jeszcze żyły; niektóre zwiędły, nim otworzyły oczy.

Muc silnie ciągnął za sznurek, żeby konik nie uciekł i zaciskał zęby i czasem obracał się do konika na czerwonych kółkach, jak do małego pieska...

Niańka, która miała siedemnaście lat, opowiadała sobie jeszcze bajki, patrzyła się w słońce a jedną ręką prowadziła Muca.

Czasami spotykali pięknie ubrane panie, które stawały i chwaliły dziecko. Wtedy Lina schylała się do małego Muca i poprawiała mu spodeńki, które i tak były w porządku.

Muc zaczął tłómaczyć i pokazywać niańce różne ładne rzeczy:

— Widzis Lina... to ptasek...

— Widzę.

— Widzis Lina... to taki maleńki ptasek.

— Maleńki ptaszek...

Stanęli koło długiej rury z gutaperchy. Muc otworzył szeroko oczy.

— A co to jest... Lina?

— Tem się podlewa kwiaty.

Wtedy Muc zaczął tłumaczyć:

— Widzis Lina... tem się podlewa kwiaty.

Lina była zmęczona wiosną i czekała na ławkę. Na wielkim placu, gdzie stały białe figury, było naokoło dużo ławek, ale były tam także inne niańki i dzieci a Lina nie lubiała tego, bo się bała żołnierzy.

Tylko Muc płakał i napierał się, żeby pójść do dzieci, bo miały obręcze i także taką żabę, co się nakręca.

Ale Lina odkryła pod parkanem zieloną niską ławkę, na której nikt nie siedział.

Muc przestał płakać, bo zobaczył gąsienicę i zdawało mu się, że ona je ziemię. Siadł na piasku i zaczął mówić do gąsienicy:

— Moja muska, gzecna muska, Muca gzecna, maleńka muska.

Na skręcie pokazał się pan w jasnem ubraniu, który szedł bardzo powoli z blondynką w niebieskiem kapeluszu i z czerwoną parasolką.

Usiedli koło Liny, ale nie widzieli nikogo, tylko spoglądali sobie w oczy. Lina wyprostowała się i lekko zróżowiała. A potem słyszała, jak on mówił:

— Kochasz?

A ona odpowiedziała:

— Tak.

A on się od niej odwrócił.

— Powiedz: Kocham. Nie chcę, żeby dziewczynka mówiła: tak...

— Kocham...

— Kogo dziewczynka kocha?

Lina zdjęła chustkę, bo jej było gorąco.

— Swego chłopca kocha...

— Jak kocha?

— Bardzo kocha...

— Powiedz: z całej duszy, całem ciałem...

Kiedyś przyjdzie — myślała Lina i opowiadała sobie najładniejszą bajkę.

A tamta powtórzyła:

— Z całej duszy, całem...

Kiedyś przyjdzie — myślała Lina...
Nadbiegł Muc.
— Lina... Lina!...
Niańka się zbudziła.
— Cicho Muc — szepnęła.
— Lina... — Muc chce —
Wzięła go nerwowym ruchem na kolana.
— Muc chce...
— Bądź grzeczny Muc... Widzisz, jaki ładny motylek?
— Muc chce koniecznie...
Lina zbladła.
— Baldzio...
— Cicho — powtarzała prawie płaczliwie — cicho...
— Ale Muc chce baldzio koniecnie...
A potem powiedział głośno, czego chce — Ładna panna w niebieskim kapeluszu...
Młody pan spojrzał gniewnie na niańkę i dziecko. I wstali oboje — poszli milcząc, zakłopotani.
Lina zaczęła płakać, długo, gorzko...

TADEUSZ RITTNER.
(TOMASZ CZASZKA).

WŁADYSŁAW KOZICKI.

ADAM.

Gdy mię wypędzał za Edenu bramę
Twego Cheruba płomienisty miecz,
Jam klątw nie miotał,
Ani mej piersi nie rozpierał bunt.
Wiedziałem: Losy spełniły się same —
I jeśli rzekłeś: „w świat swą nędzę wlecz!" —
Nie wąż to w sidła nas swoje omotał,
Ni jej, ni moja nie była w tem wina,
Ani też Twoja —
Tylko się urwał pod Twą stopą grunt,
Znów się Chaosu rozwarła głębina
I znów spękana była Woli zbroja
Twej Woli upartej
Niezłomnej.

Czytałem w Tobie, jak w księdze rozdartej,
Lecz co tam było, nie pomnę, nie pomnę!

Tylko Ewy lament, cichy,
Jak dziecka kwilenie,
Tylko lęk jej ludzki, lichy
Pogrążał mię w cienie.

Ale wiedziałem, że w onej godzinie
Twoja i moja rozstrzyga się Sprawa,
Że pierś ma Boga cierpieniem jest krwawa
I że człowieka ból w Bogu nie ginie.
A więc stężyłem w sobie Woli moc,
W jedno ognisko palących płomieni
Wszystkie tęsknoty wszech istnień skupiłem,
— Bowiem wierzyłem, że Los się odmieni
I rozelśnieniem, nad Serafy miłem
Naszych tajemnic rozjaśni się noc.

Szedłem, gdzieś kazał mi iść

W oskard i ryskal ostry uzbrojony
Kruszyłem skały,
Kopałem ziemię,
Z którejś uczynił ciała mego treść
Drżałem, jak liść,
Że dziecku memu, gdy jęknie: „chcę jeść",
Nic dać nie zdoła trudów moich brzemię,
Że szarpać będę swe serce w kawały,
By mu przed głodem nie skąpić obrony,
By życie w dal Twoją wieść.

I z furją tłukłem oporne kamienie,
Ażeby syn mój mógł po różach stąpać,
I w łzy zmieniałem całe ducha mienie,
By mógł w przeczystym krysztale się kąpać,
Płonąłem sercem, by mu być pochodnią,
W świat szedłem zbrodnią,
Aby on był czysty,
Myśl napinałem, jak łuk, w szale wiedzy,
By pokonane były Antychrysty,
Co nas od Celu oddalają miedzy,
Byście chodzili obaj w tęczy chwały
Ty i mój syn,
Aby był człowiek jako Bóg wspaniały,

A Bóg swych cierpień zamknął wreszcie młyn.

A ona przędła kądziel białą,
Pieszcząca swoje dzieci,
Pewna, że złe się już odstało,
Że światem, gwiazdą świeci.

I była pięknem swem rozrzutna
I serca nie skąpiła,
Czy się narodzin bielą płótna,
Czy pleśnią tchnie mogiła.

A ja stwardniałą w głaz kopałem ziemię
A ja stwardniałe w głaz kruszyłem mózgi,
By jasne było biedne ludzkie plemię
I Twych Cherubów uniknęło rózgi.

Ale się wieków przewaliło tysiąc
I znów w tę moją noc jesteśmy razem,
A świat nie przestał być dla ludzi głazem,
Choć Syna dałeś na pomoc mym synom.
I dziś, jak przed wiekiem
Żaden z nas obu nie mógłby zaprzysiąc,
Czy świat wężym skrzekiem,
Czyli też wiernym jest Twoim obrazem
I zali świeci Cel człowieczym czynom.

Czyż nadaremnie Syn Twój zbawił ludzi? —
Bowiem wciąż grzęzną w zbrodni —
Czyż nadaremnie ramię me się trudzi? —
Bo żyją wciąż wciąż wyrodni.
Czyż nadaremnie starła głowę Węża
Z matek najczystsza Dziewica? —
Albowiem w Ewie grzech się wciąż rozpręża,
Szkarłatem ćmi jej lica

I od pierwszego Twego „Stań się!“ — czyż wszystko było na nic? —
Bo mnie i Ciebie ciągle trawi straszliwy posłuszny ból bez granic.
Wieków starością zmądrzały
Mniej wiem, niż przed wiekami.
Nie wiem, czy pękł już Cel w kawały,
Czy świeci wciąż nad nami.
Miłość — Ci, czy nienawiść ma być mi życia zbroją
I jakich krynic zdroje kar moich ran ukoją,
Dobrocią, czy też wzgardą,
Mam dolę leczyć twardą —
Zwątpień trawiony zarzewiem
Już nie wiem — nic nie wiem — nic nie wiem.

Jacyśmy obaj biedni!
Ty w potęg swych ogromie
I w tej z Tobą jedni
Na ziemi, światów złomie —
Jednakie mamy twarze:
Snać obaj my nędzarze!

Ale dziś noc jedyna,
Noc przyjścia Twego syna
Adama noc i Ewy...
Więc niechaj zabrzmią śpiewy
Czystych, niewinnych, prostych, jasnych dusz!—
Przez noc tę wytrwają w czystości —
Dziś tkliwość się w sercach rozgości,
Więc trąćmy się krużami,
Które są pełne łez, —
Upijmy, upijmy się łzami,
Raz jeszcze — nim przyjdzie mój kres,
Nim tkań mego życia losu przedrze nóż!

„Przedwiośnie“ Stefana Żeromskiego.

Jeden z literatów lwowskich, bawiąc przed kilku miesiącami w Warszawie, odwiedził Żeromskiego. W toku rozmowy zapytał mistrza:

— Czy nie ma pan zamiaru pójść jeszcze drogą „Popiołów“ i znowu wskrzesić jakiś wspaniały okres naszej przeszłości?

— Przeszłości? — miał odpowiedzieć Żeromski. — Przeszłością dobrze było zajmować się w dobie nieszczęsnej podległości. Wtedy grzebanie w „Popiołach“ miało wartość i znaczenie; wtedy pod szarym prochem zetlałych dążeń, pragnień i porywów szukano skrzętnie i często znajdowano gorące iskry zapału i uniesienia. Ale teraz? Teraz trzeba patrzeć w — życie.

Takiem spojrzeniem w życie, w młodą rzeczywistość piętrzącego się dumnie gmachu nowej Polski, która przeżywa obecnie „przedwiośnie“ przed bujną wiosną bytu narodowego — jest ostatnia powieść Żeromskiego.

„Przedwiośnie“ jest barwną opowieścią o kolejach życiowych młodego komunisty, Polaka Cezarego Baryki. Snuje się migotliwym wężem żywot, którego głównemi etapami są: dzieciństwo w Baku, w domu ojca, wysokiego urzędnika w służbie rosyjskiej, później młodzieńcza, rozhukana swawola, gdy ojciec poszedł na „wielką

wojnę", a matka nie umiała syna poskromić, udział w rewolucji bolszewickiej, wejście w krąg czerwonej ideologji, straszna śmierć matki, ukaranej za udzielenie schronienia zbiegom, ucieczka do Polski wraz z ojcem, cudownie odnalezionym, śmierć starego Baryki przed ujrzeniem kraju ojczystego, wbrew wolne, jakby uczestniczenie w „cudzie nad Wisłą", idylla miłosna w Nawłoci, wsi rodzinnej Wielosławskiego, towarzysza żołnierki, powrót do Warszawy, wejście w sieć spisków komunistycznych i wreszcie tragiczny, bolesny finał: pochód z robotnikami na Belweder.

Na tle kalejdoskopowej zmienności zdarzeń, malowanych z plastyką znakomitego epika — rysuje się psychika Baryki, młodzieńca niezbyt orlego, acz obdarzonego sercem gorącem i wrażliwem na krzywdę wszelką, zwłaszcza społeczną. Owa krzywda społeczna, ów problemat zbiorowego cierpienia pewnych warstw socjalnych, uciskanych przez „burżuja" jest zagadnieniem centralnem bohatera i powieści. Baryka, wychodząc z tej strasznej przesłanki, nasuwającej się z nieubłaganą konieczną każdemu czującemu człowiekowi, wysnuwa wnioski fałszywe. Rozwiązaniem prcblematu wydaje mu się rewolucja komunistyczna.

„Rewolucja — nauczał ducha matki, — jest to konieczność, wyższa ponad wszystko. Jest to prawo moralne. Poprzez dziesiątki setek lat ludzie nieszczęśliwi byli przez uprzywilejowanych deptani, ciemiężeni, wyzuwani ze wszelkiego prawa. Iluż to wskutek tego bestjalskiego prawa panowania uprzywilejowanych nad wyzutymi ze wszelkiego prawa poniosło śmierć z chorób, nędzy, z katuszy przymusowego ubóstwa, w udręczeniach, w jarzmie służby! Nawet w widzeniu i za pomocą lutnej wyobraźni niepodobno zliczyć ogromu istnień zamordowanych, bogactw ducha zniweczonych, piękna na zawsze unicestwionego. Jest to jakowyś kontynent pogrzebionych za życia, cmentarzysko bez końca, gdzie każda grudka ziemi wzywa o pomstę nad Kainem..."

Ta ideologja Baryki, prowadząca go w ostatecznym wyniku przeciwko Belwederowi wraz z lasem rąk robotniczych, groźnie wyciągniętych w górę — ta fałszywa ideologja stała się w społeczeństwie naszem przedmiotem dalekich nieporozumień. Znalazło się wielu krytyków, co posądzili Żeromskiego o propagandę komunistyczną, a władcy Moskwy omal że nie zaliczyli autora „Popiołów" do swoich.

Żeromski zaprotestował; pisał tedy w „Echu warszawskiem":

„Nigdy nie byłem zwolennikiem rewolucji, czyli mordowania ludzi przez ludzi z racji rzeczy, dóbr i pieniędzy — we wszystkich swych pismach, a w „Przedwiośniu" najdobitniej potępiałem rzezie i kaźnie bolszewickie. Nikogo nie wzywałem na drogę komunizmu, lecz zapomocą tego tworu literackiego usiłowałem, o ile to jest możliwe, zabiec drogę komunizmowi, ostrzec, przerazić, odstraszyć. Chciałem... uderzyć w sumienie polskie — wezwać do stworzenia wielkich, wzniosłych, najczyściej polskich, z ducha naszego wyrastających idei, dokoła których skupiłaby się zwartym obozem młodzież, dziś pchająca się do więzień, ażeby w nich gnić i cierpieć za obcy komunizm. Nie zrozumiano mej przypowieści..."

Ale dlaczego nie zrozumiano? Konieczność komentarza ex post świadczy o jakimś błędzie organicznym dzieła. Błąd ten łatwo znaleźć. Oczywiście nie chodzi o przełamanie objektywności artystycznej powieści morałem tendencyjnym à la Kraszewski. Ale trzeba było przeciwważyć ideologję Baryki jakimś młodym, potężnym, płomiennym przeciwnikiem ideowym. Funkcję tę spełniają do pewnego stopnia rodzice Baryki: matka jakąś ślepą, ale niezawodną intuicją, ojciec — postawą więcej refleksyjną. Krwawym zamysłom syna przeciwstawi raz ojciec słoneczne, miłością nabrzmiałe słowa:

„...jedyne, co z zabijania wynika, to zbrodnia zabójstwa. Zabijanie jest zgoła niepotrzebne. Szkoda na to czasu i zdrowia duszy ludzkiej. Wystarcza najzupełniej budowanie życia nowego. Budować od nowa, od samego początku, od gliny ziemnej i głęboko płynącej ziemnej, czystej wody". Ale ten kontrastujący sprzeciw rodziców Baryki jest za słaby, tem słabszy, że starzy są przeciwnikami młodego. Trzeba było wydobyć możliwości zawarte, choćby w takim Wielosławskim.

Mimo tego kardynalnego błędu kompozycyjnego, mimo znacznych powieści — „Przedwiośnie" jest bardziej warte kompozycyjnie, niż poprzednie utwory mistrza. Mam wrażenie, że Zeromski — dramaturg wpłynął nieco na Żeromskiego — epika, który przecież dawniej, miast płynnej ciągłości, dawał luźne wycinki, urywki i fragmenty, tworzone techniką nowelistyczną, nieudolnie czasem sfastrygowane z całością powieściową. („Popioły", „Ludzie bezdomni" i td."). Będąc zwartszem nie jest je-

dnak „Przedwiośnie“ bynajmniej ideałem wartości. Żeromski lubuje się w bogatej, rozlewności scen, epizodów i epizodzików, nie posiada ani odrobiny tego, co nazwaćby można — pięknem ekonomji artystycznej.

Uderza również, w porównaniu z twórczością poprzednią skąpe traktowanie przyrody, niejako akcesoryczne tylko, w charakterze tła, a nie jak dawniej z rozrzutnością i przepychem wspaniałym. Nie wiem, czemu, to przypisać: czy wrażliwości Żeromskiego na pewne tendencje współczesnej literatury, czy może raczej względom natury kompozycyjnej.

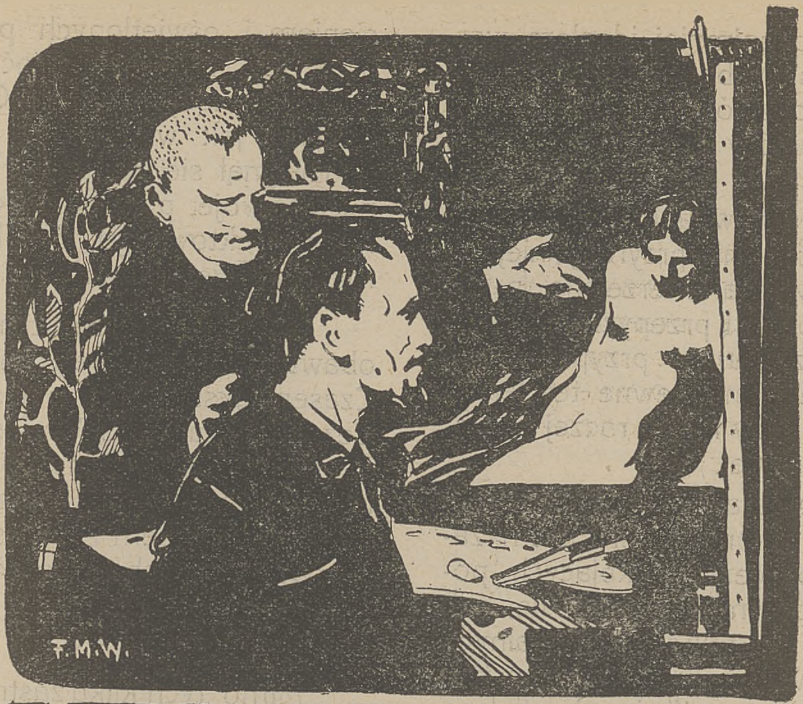
Jak zwykle — przedstawia Żeromski z szerokim rozmachem, z charakterystycznem zamiłowaniem mnóstwo scen, tryskających potężnym patosem lirycznym. Ale boi się, jak djabeł wody święconej, efektów sentymentalnych i melodramatycznych. W razie niebezpieczeństwa rozcina sytuację nieraz szczęśliwie, nieraz brutalnym dyssonansem. Oto n. p. patetyczną scenę przywitania się ojca z synem po długoletniem niewidzeniu umieszcza na tle... miejsca ustępowego. Wybitnie zaznacza się tutaj intencja Żeromskiego.

„Uśmiech niebiański, uśmiech, zaprawdę, wniebowzięcia leżał na jego ustach, nie okrytych cieniem i oświetlonych przez słońce. Były to usta ojca. Była to postać ojca w łachmanach tego przybłędy. Jeszcze Cezary stał na swem miejscu, jak wkopany w ziemię, gdy tamten podźwignął się ze swych kamieni i ociężale, nucąc swoje, powlókł w kierunku miejsca najmniej efektownego, do kloaki z tarcic, stojącej między rowem umarłych i koszarami żołnierzy“.

Do takich niesmaczności popycha autora obawa przed „poetycznem“ efekciarstwem. Czasem dyssonans nie jest tak zgrzytliwy. Oto Cezary zbliża się z Wielosławskim do Nawłoci. Typowa sytuacja romansowa. Powrót do domu rodzinnego, bryczka, stary woźnica, tęsknota i t. d. Tymczasem Żeromski czemprędzej zwija sentymentalną chorągiewkę: przewraca bryczkę, chłopaków wali w błoto i tak umoruzanych prowadzi do Nawłoci.

Mimo tych kilku zastrzeżeń „Przedwiośnie“ jest nową erupcją tego wulkanicznego, płomiennego uczucia, cożarem swym topi wszelką obojętność, wszelkie sobkostwo, co słusznie kazało nazwać Żeromskiego istnem „cor ardens“ naszego pokolenia.

HENRYK BALK



z PLASTYKI!

Jeśli mój szorstki młot z twardej wyrywa
Skały kształt ludzi różny, gdy w nią godzi
Ma kierownicza dłoń dzierży go wodzi
A on, ruch biorąc posłuszny jej bywa
Michał Anioł.

Cały świat kulturalny obchodzi 450 letni jubileusz jednego z największych plastyków jakiego historja cywilizacji wydała. **Michelnagelo Bononaroti** architekt, konstruktor, mechanik, cieśla, złotnik, malarz, poeta, a nadewszystko rzeźbiarz urodził się w małej wiosce Capnese pod Florencją dnia 6 marca 1475 roku. Od pierwszego dnia swego życia otoczony wielkim kultem artystycznym epoki Odrodzenia dostaje się na dwór Lorenza Magnificio w promienną krainę myśli. Ideje platońskie, miłość Erosa, Apollina namiętny kult dla rzeźby antycznej na tle parku Medici'ch głuszyły ponury krzyk grozy jaki głosił przeor San Marco, fanatyczny mnich Savanarola.

Życie Michała Anioła jest jakby jakiemś rozpacznem zapamiętaniem się w pracy, lat blisko dziewięćdziesiąt ten człowiek — tytan, „sam wśród ludzi" częstokroć ścigany losem i stosunkami jakie naonczas panowały, wiecznie pracuje. Dawid, Mojżesz, jako fragmenty pomnika Juljusza II-go w Rzymie, grobowiec Juljusza i Wawrzyńca Medyceuszów we Florencji z alegorycznemi postaciami Nocy, Dnia, Wieczoru i Poranka, Pieta, i kaplica Sykstyńska wymalowana „Sądem Ostatecznym" i freskami, kopuła Medyceuszów we Florencji, wykończenie kościoła św. Piotra w Rzymie, Jeńcy i szereg studji zaklętych w marmur i bronz w których duch zdaje się przewyższać ciało, treść rozsadza bryłę marmuru a rzeźba to plastyczna Jego poezja, marmur giął Mu się posłuszniejw kształt aniżeli sonet.

Prace te u genialnego plastyka cechuje jakaś udręka w której ten półbóg — rzeźbiarz niedostępny groźny wzgardliwy mocarz uderzeniami młota wyraża całą potęgę swojego Ja.

Michał Anioł był ostatnim blaskiem zachodzącego słońca Odrodzenia, a nawet sam był jego słońcem. Z natury niedostępny, opryskliwy, w młodości swej wychodzi z walki z towarzyszem pracownianym ze złamanym nosem zeszpecony, za żart, w którym przejawiła się cała pogarda dla małego talentu towarzysza i życie przeszło poza pracą bez ciepła rodzinnego bez jasnych promieni miłości a Jedyną kochanką Jego była czysta wielka i nieśmiertelna Sztuka, której wyraz zamknął w nieskazitelną formę zimnej bryły marmuru. Umarł będąc już blisko dziewięćdziesięcioletnim starcem prawie do ostatniej chwili nie wypuszczał z rąk młota, a dzieło Jego ostatnie to Pieta Roudoninich. Dążył do opanowania formy jaknajdoskonalej do absolutu piękna, z śmiercią Jego schodzi do grobu wielki spadkobierca greckiej kultury.

Wiosna ach wiosna! W poprzednim fejletonie zapowiedziałem szkice o naszej wiośnie plastycznej.

— — — — — — — — — — — — — —

Z poza szyb mego okna chylą się bazie kwitnące, szkli i w miljardy cudnych lśnień łamie się promień słońca. Patrzę jak hen z daleka aż z nad brzegu Arna w promieniach słońca płynie potężna postać wielkiego samotnika promieniem swego światła wyzłaca mi mój pokój i potęgą swoją przysłania mi widok na całą sztukę... dzisiejszą.

Zygmunt Kurczyński.

CZCIONKAMI DRUKARNI „MIESZCZAŃSKIEJ" LWÓW, PIEKARSKA 17. — ZARZĄDCA W. KANIA.